1980 FEB 25

EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1 1980

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXXIII, NR. 1, IANUARIE, 1980

CUPRINS

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

M. ALEXEI, I. UȚIU : Organizarea pe grupe și ramuri sportive a lecțiilor de educație fizică . . 1

D. GUȚIU : Aspecte ale desfășurării lecției de educație fizică în săli mici 9

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

C. DÎRJAN, M. IOFCIULESCU : Cum se pregătește o echipă campioană 13

D. GÂRLEANU : Rolul îngrăditorilor de mișcare și al reglatorilor de direcție în formarea corectă a deprinderilor atletice . . . 25

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

T. ARDELEAN : Învățarea motrică, cu referiri la învățarea exercițiilor de atletism (II) . . . 33

MARIA ȘERBAN : Criterii esențiale privind evaluarea activității antrenorului 41

OPINII — CONSULTAȚII

P. DUNGACIU : Despre „unitatea de profil" modernă în gimnastica de performanță 52

AL. CARNABEL : Organizarea centrelor de copii și juniori la rugby 56

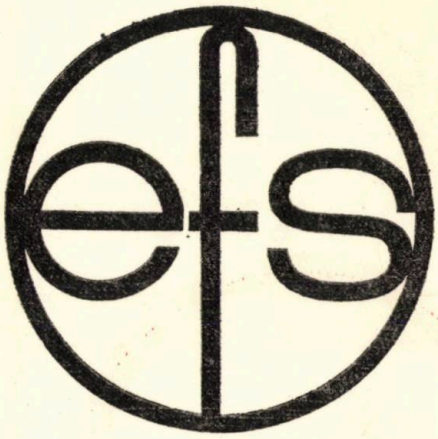
SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

ELENA DOBINCĂ : Activitatea comisiei de femei 59

I. BRATU : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional . . 61

FILE DE ISTORIE

D. MANOILEANU : Rugbyul în România 65



EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Redacția : Str. Vasile Conta 16, București, Căsuța poștală nr. 21. Telefon 11 91 13. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „ILEXIM — Serviciul export-import presă, Calea Griviței 64—66 P.O. Box 136—137, Telex 011226 — București

ORGANIZAREA PE GRUPE ȘI RAMURI SPORTIVE A LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Asist. univ. MIRCEA ALEXEI
Lector univ. IOAN UȚIU
Universitatea „Babeș–Bolyai" — Cluj-Napoca

I. INTRODUCERE

Pedagogia modernă, în colaborare cu celelalte științe, se preocupă tot mai mult de introducerea în activitatea didactică a unor tehnologii de acționare eficiente, care să-l pună pe elev în situația de a participa în mod activ și conștient la făurirea propriei sale personalități, în cadrul unei școli active și al unui învățămînt formativ.

Datorită sporirii neîncetate a volumului de informații în toate domeniile științei și culturii, școala trebuie să se preocupe ca elevul mai mult să gîndească, decît să memoreze, mai mult să acționeze din inițiativă personală, decît la comandă, mai mult să se autocontroleze, decît să fie controlat. În atari condiții, receptivitatea pasivă a elevului — pus în situația de a executa acțiuni la comandă — este înlocuită printr-o aderare activă, conștientă, chiar entuziastă la procesul de educare și instruire. În felul acesta, elevul devine factor de inițiativă, subiect al educației, colaborator conștient și responsabil al pedagogului. Se deschid larg porțile în fața inițiativei creatoare, independenței, autoconducerii, autoformării și autocontrolului, adevărate forțe motrice ale învățămîntului modern.

Întrucît se estimează că „analfabetul de mîine va fi nu cel care nu știe să citească, ci va fi cel care nu știe cum să învețe" (Alvin TOFFLER), învățămîntul modern are tendința să renunțe la caracterul enciclopedic al culturii, pe care s-a străduit timp îndelungat să-l impună.

Aceste mutații din conținutul procesului educațional sînt determinate de dezvoltare dinamică a societății, care obligă învățămîntul la o mare capacitate de adaptare la cerințele comenzii sociale. Organizarea procesului educațional trebuie să fie corelată cu cerințele obiective ale societății, pentru a-i da posibilitatea elevului să vină în contact cu ele și să se formeze în procesul satisfacerii lor. În aceste împrejurări, pentru a-și îndeplini optimal sarcinile, se impune ca și educația fizică și sportul — devenite azi un fenomen social complex, multifuncțional — să se alinieze la noile direcții de orientare a procesului educațional.

Educație fizică și sport, nr. 1, 1980, pag. 1

II. IPOTEZELE ȘI SARCINILE CERCETĂRII

În condițiile modernizării și diversificării învățămîntului, instruirea tradițională — bazată pe metoda frontală de transmitere de cunoștințe, priceperi și deprinderi — nu mai reușește să acopere volumul mare de sarcini impus de dinamica dezvoltării societății. Saltul spre o nouă viziune dinamică, activă, creatoare, reprezintă astăzi o problemă la ordinea zilei, impusă de realitatea obiectivă.

Privirile specialiștilor se îndreaptă tot mai mult spre metode și forme de organizare a activității didactice pe grupe, menite să optimizeze procesul educațional prin exploatarea unor forțe interne, interpersonale ale membrilor grupului, considerate a fi de mare preț atunci cînd sînt create condiții pentru valorificarea lor. Preocupați de aceste idei înnoitoare și de posibilitatea măririi randamentului activității în cadrul orelor de educație fizică, s-a preconizat și experimentat la clasele mari (a VIII-a și anii I, II, III și IV) o tehnologie de acționare nouă, în afara jaloanelor clasice, dar în concordanță cu principiile, metodele și mijloacele validate de pedagogia modernă.

Educația fizică și, în mod special, lecția — ca formă de bază a organizării ei — constituie un cîmp larg și fertil de aplicare a metodelor active și formative de acționare în cadrul procesului didactic, datorită unei mai mari apropieri a activității de educație fizică și sport de sfera de interes a elevilor. În acest fel, se creează condiții optime pentru promovarea formelor de activitate bazate pe participarea conștientă a elevilor în cadrul unor grupe de activitate didactică. Constituirea în fiecare clasă a unui număr de trei grupe, cu un efectiv de 10—12 elevi, stabile și omogene ca valoare, avînd fiecare un lider, facilitează mult posibilitatea de acționare și desfășurare a activității, prin repartizarea descentralizată a sarcinilor didactice fiecărei grupe.

III. DESCRIEREA METODEI ȘI ORGANIZAREA EXPERIMENTULUI

Metoda propusă pentru optimizarea predării educației fizice constă în organizarea întregii activități didactice numai pe grupe și ramuri sportive. Astfel, efectivul — în componența căruia intră elevii apți să participe la orele de educație fizică — se împarte, la începutul anului școlar, în trei grupe — omogene ca valoare, egale numeric, fiecare alegîndu-și un responsabil, lider, în persoana unui elev, bun organizator, polisportiv, disciplinat, cu autoritate în fața colegilor. Este indicat ca, în alcătuirea grupelor, să se țină seama de dorințele elevilor, de relațiile interpersonale stabilite în cadrul clasei, evidențiate prin testele sociometrice de preferențialitate, care ordonează — în funcție de liderul propus și de componența grupelor. Alese după aceste criterii democratice, grupele trebuie să îndeplinească și a doua condiție, adică să fie omogene ca valoare, pentru a se asigura cadrul propice unei activități de întrajutorare.

În cadrul planului calendaristic, elaborat pentru trimestrul I și trimestrul III, cînd se poate folosi cu precădere această tehnologie de acționare, activitatea didactică se împarte în etape de 9—12 ore.

Fiecare etapă va cuprinde trei cicluri de lecții, formate din 3—4 ore de educație fizică.

În cadrul fiecărui ciclu al unei etape, o grupă efectuează numai atletism, a doua — un joc sportiv din programă (baschet, handbal, fotbal), a treia lucrează pentru dezvoltarea calităților motrice.

După efectuarea unui ciclu, grupele efectuează următoarele permutări :

Etapa I

ciclul I :

— grupa 1 — atletism
— grupa 2 — baschet
— grupa 3 — calități motrice

ciclul II :

— grupa 1 — baschet
— grupa 2 — calități motrice
— grupa 3 — atletism

ciclul III :

— grupa 1 — calități motrice
— grupa 2 — atletism
— grupa 3 — baschet

În cadrul unei etape de 9 ore, fiecare grupă efectuează trei ore de atletism, trei ore de joc sportiv, trei ore de dezvoltare a calităților motrice.

În etapele următoare din planificarea calendaristică, activitatea se reia în același fel din punct de vedere organizatoric, schimbîndu-se structurile de exerciții în concordanță cu cerințele programei sau mărindu-se dificultatea, volumul și intensitatea în funcție de acumulările din lecțiile anterioare, de programul efectuat de elevi etc.

Este de menționat faptul că, la fiecare grupă, conținutul încălzirii este specific, după cum urmează :

— **Grupa 1** efectuează în cadrul ciclului de instruire la atletism următorul model operațional : alergare ușoară, în tempo uniform — 500 m ; exerciții de gimnastică și de mobilitate — 6—8 minute ; exerciții speciale introductive — 2 × 30 m + joc de glezină + 2 × 30 m + alergare cu genunchii sus + 2 × 30 m + + pas sărit + 2 × 20 m + pas săltat + 3 × 50 m + alergare accelerată, cu start din picioare.

— **Grupa 2** efectuează în cadrul ciclului de instruire la baschet :

— alergare ușoară, trei tururi în jurul terenului de baschet, cu variante de deplasare (pași adăugați înainte, lateral, alergare cu spatele etc.) ;

— din alergare ușoară, pe distanța a două tururi, dribling cu mîna dreaptă, cu mîna stîngă ;

— dribling șerpuit printre jaloane (patru jaloane la 3 m) — 3 × ;

— dribling în alergare ușoară, oprire în doi timpi la semnal — 5 × ;

— pase în doi — 30—40 × ;

— aruncări la coș, din dribling.

— **Grupa 3** efectuează următoarea încălzire : alergare ușoară — 300 m ; gimnastică — 5 minute ; exerciții în doi cu mingi medicinale (răsuciri, îndoiri, extensii, aruncări).

Momentul organizatoric și efectuarea încălzirii vor dura între 15 și 20 de minute.

După terminarea încălzirii, fiecare grupă trece la efectuarea structurilor de exerciții programate în verigile principale ale lecției. Spre exemplificare, redăm, în continuare, modelele operaționale de instruire pentru clasa a X-a băieți, în trimestrul III.

Grupa 1 — atletism :

— 6 × 20 m, alergare cu start de jos ;

— trei desprinderi la groapă, în pas săltat ;
— trei desprinderi, în pas sărit, cu continuarea alergării ;
— 4—6 sărituri în lungime, cu un pas și jumătate, cu elan normal ;
— 2 × 500 m, alergare de rezistență, cu o pauză de revenire de 5 minute.

Grupa 2 — baschet :

— conducerea mingii, oprire în doi timpi, pivot, pasă, reprimirea mingii, aruncare la coș — 10 × ;
— alergare, primirea mingii, dribling, aruncare la coș, recuperare, pasă la coechipier — 10—12 × ;
— joc la două coșuri, cu aplicarea apărării în zonă și a atacului pozițional.

Grupa 3 — calități motrice :

— genuflexiuni — 2 × 8 × × 20 kg ;
— exerciții pentru abdomen, prin ridicare din pe spate culcat — 3 × 15 kg ;
— împins culcat — 3 × 6 × × 20 kg ;
— urcare pe bancă, cu haltera de 15 kg în spate — 2 × 6 cu fiecare picior ;
— „spate“ la ladă, din înainte culcat, trunchiul în afara sprijinului ;
— flexia antebrațului pe brat, cu haltera de 15 kg în mîini — 2 × 8, 10 × 15 kg.

Cu maximum cinci minute înainte de încheierea lecției, grupele sînt anunțate de către profesor să-și înceteze activitatea și să execute exerciții de relaxare și de liniștire a organismului. În două-trei minute, profesorul face aprecieri asupra activității desfășurate de fiecare grupă și o notare curentă pentru 4—5 elevi din fiecare grupă. Urmează raportul (dacă este cazul) și salutul cu care se încheie ora de educație fizică.

Profesorul exercită conducerea și controlul întregii activități în mod succesiv, printr-o permanentă deplasare de la o grupă la alta, dînd indicații și insistînd mai mult numai acolo unde este necesar. În cazul introducerii unor elemente mai puțin cunoscute la unele ramuri sportive, aceasta se va face eșalonat pe lecții și grupe, pentru a permite profesorului să coordoneze personal aceste structuri de exerciții într-o succesiune metodică, adecvată, care să înlesnească învățarea noilor procedee.

În vederea verificării în practică a ipotezelor emise și atingerii obiectivelor propuse, s-a experimentat metoda organizării activității pe grupe și ramuri sportive la Liceul de matematică și fizică „Nicolae Bălcescu“ din Cluj-Napoca.

Experimentul s-a efectuat pe durata anului școlar 1977—1978. Clasele experimentale — a X-a A și B, băieți — au lucrat pe grupe și pe ramuri sportive, iar cele martore — a X-a C și D, băieți — au procedat după sistemul clasic de desfășurare al lecțiilor de educație fizică, cel așa-zis tradițional.

Conținutul pregătirii, structurile de exerciții preconizate pentru ambele loturi au avut la bază cerințele programei de educație fizică pentru clasele a X-a, diferențierile existînd numai în privința modalității organizării și transmiterii cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice, determinate de folosirea celor două metode de acționare didactică amintite.

Pornind de la obiectivele finale ale educației fizice în școala generală de 10 ani și în învățământul liceal, pentru a reda rezultatele obținute în urma desfășurării experimentului, am considerat ca fiind semnificative următoarele teste de control :

1. Indicii morfo-funcționali : talia, greutatea, perimetrul toracic, perimetrul brațului, capacitatea vitală ;

2. Indicii calităților motrice, prin probele S.U.V.A. : pentru viteză — 50 m, cu start din picioare ; pentru rezistență — 1000 m; pentru detentă — săritura în lungime fără elan ; pentru forță —

Tabelul 1

Indici și probe de referință	Grupa martoră			Grupa experimentală			Indici de progres ai lotului experimental
	$\bar{X}T1$	$\bar{X}T2$	$\bar{X}T2-\bar{X}T1$	$\bar{X}T1$	$\bar{X}T2$	$\bar{X}T2-\bar{X}T1$	
Înălțimea (cm)	171,5	173,6	2,1	172,2	174,8	2,6	0,5
Greutatea (kg)	59,3	60,6	1,3	60,7	63,4	2,7	1,4
Perimetrul toracic (cm)	81,4	82,3	0,9	84,2	89,1	4,9	4
Perimetrul brațului (cm)	26,5	27,4	0,9	26,8	28,9	2,1	1,2
Capacitatea vitală (cmc)	4259	4413	154	4158	4518	360	206 cmc
Alergarea de viteză (50 m), cu start din picioare	7,0	6,9	0,1	7,1	6,8	0,3	0,2
Alergarea de rezistență (1000 m)	3:40,2	3:36,8	3,4	3:42,5	3:30	12,5	9,1
Săritura în lungime, fără elan	2,12	2,19	7 cm	2,10	2,26	1,6	9
Aruncarea greutății (2 kg) cu ambele mîini, de sus înainte	8,34	8,61	0,27	8,26	8,79	0,47	0,20
Aruncarea greutății (2 kg) înapoi, de sus, cu ambele mîini	10,55	10,90	0,35	10,40	11,20	0,80	0,45 cm

aruncarea greutății cu ambele mîini, pe deasupra capului, înainte și înapoi ;

3. Pentru evaluarea gradului de însușire și de practicare a jocului de baschet, s-a recurs la o metodă originală, constînd în înregistrarea și compararea scorurilor în cadrul jocurilor efectuate de grupele celor două loturi.

IV. REZULTATELE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

Urmărind influența metodei, pe care ne-am propus-o pentru a acționa în cadrul lecțiilor de educație fizică organizate pe grupe și ramuri sportive, asupra lotului experimental, în comparație cu lotul martor, am efectuat 1440 de testări la 5 probe și 5 determinări ale unor indici morfo-funcționali, eșalonate în două etape — la începutul (T 1) și la sfîrșitul anului școlar (T 2). Prelucrarea acestui volum mare de date s-a efectuat în conformitate cu cerințele metodelor statistico-matematice aplicate la activitatea sportivă.

Analiza acestor rezultate (vezi tabelul anexat) permite să se facă următoarele constatări :

— Indicii morfo-funcționali ai organismului elevilor prezintă o dezvoltare normală la ambele clase, înregistrîndu-se un ritm mai accelerat de creștere la clasa experimentală. Aceste modificări favorabile le atribuim folosirii, în cadrul orelor de educație fizică, a unor cicluri de lecții bazate pe dezvoltarea calităților motrice, în special a forței (haltere, hantele, mingi medicinale, extensoare etc.). Datorită folosirii raționale a mijloacelor pentru dezvoltarea forței, ritmul de creștere al înălțimii la lotul experimental nu a fost perturbat (T 1 experimental — 172,2 ; T 2 experimental — 174,8 ; T 1 martor — 171,5 ; T 2 martor — 173,6).

— Dezvoltarea calităților motrice a fost urmărită prin probe de control din S.U.V.A. (sistemul unic de verificare și apreciere al elevilor). Analizînd diferența mediilor aritmetice, reiese o creștere mai accentuată a indicilor calităților motrice la grupa experimentală, viteza cu 2 zecimi, rezistența 9,1 secunde, viteza în regim de forță (săritura în lungime, fără elan) cu 9 cm, forța explozivă — prin aruncarea greutății — cu 20 cm și 45 cm. Aceste rezultate ne permit să tragem concluzia că mijloacele și metodele de acționare folosite în eșantionul experimental au determinat obținerea unor rezultate mai bune, contribuind la o mai accentuată dezvoltare a calităților motrice.

Pentru a investiga nivelul deprinderilor motrice, în corelare cu posibilitățile de însușire și de practicare a unui joc sportiv prevăzut în programă, s-a recurs la un test simplu, avînd la bază cerințele modelării-pregătirii prin structuri de exerciții înlănțuite în condiții de joc. Astfel, s-a înregistrat scorul la trei meciuri de baschet efectuate de șase echipe din fiecare clasă (1—4, 2—5, 3—6). Totalizînd coșurile marcate și făcînd diferența, s-a obținut un număr de 28 de coșuri în favoarea clasei experimentale. Pornind de la ideea eficienței în joc a unei echipe mai bine pregătite, materializată printr-un număr mai mare de puncte înscrise, se poate trage concluzia că și la gradul de însușire și de practicare a unui joc sportiv, tehnologia de acționare propusă este mai eficientă.

V. CONCLUZII

Considerăm că acest sistem de organizare și de acționare didactică :

1. Vine în întîmpinarea cerințelor învățămîntului formativ, promovat de către pedagogia modernă, înscriindu-se ca o tehnologie nouă în metodica educației fizice.

2. Deschide cîmp larg de acțiune metodelor moderne de predare.

3. Asigură premise pentru o participare conștientă și activă a elevilor la lecții, stimulează inițiativa creatoare, autoformarea, autoeducarea, autocontrolul — valențe ale unui învățămînt modern, conjugat cu dinamica dezvoltării sociale.

4. Asigură folosirea eficientă a timpului afectat lecției de educație fizică, printr-un număr mare de repetări a unor structuri de exerciții cu valoare de model, eliminîndu-se obișnuitele pauze de organizare, de schimbare de ateliere, de așteptare la rînd etc.

5. Realizează — în cadrul unui ciclu de trei lecții care cuprind aproximativ 150 de minute de lucru efectiv — o fixare temeinică a deprinderilor motrice și o dezvoltare corespunzătoare a calităților motrice pe baza unui volum de muncă ridicat.

6. Determină participarea elevului la lecție, nu numai ca obiect, ci și ca subiect al educației, făcîndu-l să devină și colaborator al profesorului, angajat și responsabil, la făurirea propriei sale personalități.

În funcție de condițiile existente, metoda poate fi îmbunătățită sau adaptată la baza materială concretă, prin contribuția personală a cadrelor de specialitate.

BIBLIOGRAFIE

1. BUZAS L. : Activitatea didactică pe grupe, Ed. didactică și pedagogică, București, 1976.
2. CERGHIT I. : Metode de învățămînt, Ed. didactică și pedagogică, 1976.
3. DOTTRENS R. și colab. : A educa și a instrui, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.
4. DUMITRESCU V. : Metode statistico-matematice în sport, Ed. Stadion, București, 1971.
5. FERRIERE A. : Școala activă, Ed. didactică și pedagogică, București, 1973.
6. FERRY G. : Practica muncii în grupuri, Ed. didactică și pedagogică, București, 1975.
7. MOGOȘ AL., MITRA GH. : Metodica educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1975.
8. NECULA A. : Liderii în dinamica grupurilor, Ed. științifică și enciclopedică, București.
9. TOFFLER A. : Șocul viitorului.

M. ALEXEI, I. UȚIU : L'organisation par groupes et branches sportives des leçons d'éducation physique

Les auteurs proposent une méthode moderne dans l'enseignement de l'éducation physique, notament l'organisation par groupes et branches de sport. On y décrit la méthode, on y présente la recherche avec les résultats obtenus, on y souligne les principales conclusions : 1. la méthode proposée comme une nouvelle technologie dans la pédagogie de l'éducation physique concorde aux exigeances de l'enseignement ; 2. ouvre un large champ d'action aux méthodes modernes d'enseignement ; 3. assure la participation consciente et active des élèves aux leçons, stimule l'initiative créatrice, la self-formation, la self-éducation, le self-contrôle ; 4. assure l'emploi efficient du temps accordé à la classe d'éducation physique par l'augmentation du nombre des répétitions et la diminution du temps consumé avec les pauses et l'organisation ; 5. réalise — dans un cycle de trois leçons comprenant approximativement 150 minutes de travail effectif — une fixation solide des

habitudes motrices acquises, et un developpement conforme aux qualités motrice, basé sur un grand volume de travail ; 6. détermine la participation de l'élève à la leçon, non seulement en tant qu'objet, mais bien comme sujet de l'éducation, en le mettant à même de devenir aussi un collaborateur du professeur.

M. ALEXEI, I. UȚIU : Organization of Sporting Groups and Branches During Physical Education Classes

The authors propose a modern method for teaching physical education i.e. the organization by sporting groups and branches. The authors describe the method and the investigation as well as the results obtained. They bring into focus the following conclusions : the new method proposed is a new technology to be included in the methodology of physical education as it complies with the requirements of education and training ; the new method proposed offers great opportunities to modern teaching methods ; the new method proposed ensures the conscious and active participation of the pupils in the lessons, stimulates creative-initiative, self-training, self-education, self-control ; the new method proposed secures for an effective use of the time allotted to physical education classes, providing for repeated exercises and reducing the time taken by breaks and organization ; the method proposed ensures thoroughly fixed motive skills and adequately developed motive aptitudes on the basis of an increasing volume of work within a cycle of three lessons, including approximately 150 minutes of effective drilling ; the method proposed makes for the participation of the pupil in the lesson both as an object and subject of training, the pupil becoming a collaborator of the instructor.

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — revista tuturor cadrelor sportive !

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT".

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

ASPECTE ALE DESFĂŞURĂRII LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ ÎN SĂLI MICI

Prof. DAN GUŢIU
Inspectoratul şcolar judeţean — Sibiu

Se cunoaşte faptul că nu toate şcolile beneficiază de spaţii corespunzătoare desfăşurării orelor de educaţie fizică în condiţii ideale. În multe şcoli, spaţiile afectate lecţiei de educaţie fizică sînt reduse, unele săli de clasă fiind transformate în săli de educaţie fizică.

Lipsa unui spaţiu corespunzător nu trebuie să-l descurajeze pe profesor ; acest lucru impune profesorului o atenţie sporită îndreptată spre cerinţe de ordin organizatoric şi metodic care, respectate cu stricteţe, asigură participarea activă şi conştientă a elevilor la lecţii, realizîndu-se în acelaşi timp o bună densitate.

Avînd în vedere faptul că lecţia se desfăşoară într-un spaţiu mic (o sală de clasă avînd aproximativ lungimea de 11—14 m şi o lăţime de 8—10 m), cu un număr mare de participanţi, atenţia principală a profesorului trebuie îndreptată spre igiena locului de desfăşurare a orei.

Este necesar ca în pauza care precede lecţia de educaţie fizică, podeaua să fie ştearsă cu o cîrpă umedă, iar geamurlie să fie larg deschise.

Nu trebuie omis faptul că în tot timpul desfăşurării activităţii, o parte dintre ferestrele clasei trebuie să fie deschise (este indicat să fie deschisă partea de sus a ferestrei).

Sarcina aerisirii şi curăţeniei locului de desfăşurare al lecţiei revine fie grupei de serviciu din clasa care a terminat ora, fie celei din clasa care va începe activitatea. De reţinut că toate aceste operaţii se vor face în timpul pauzei dintre lecţii.

Sala de clasă, transformată în sală de educaţie fizică, trebuie să satisfacă într-o măsură cît mai mare cerinţele sălilor special amenajate, ea fiind unul dintre factorii de mediu care influenţează puternic sănătatea elevilor. La crearea mediului corespunzător pentru satisfacerea cerinţelor impuse de desfăşurarea lecţiei îşi aduc contribuţia, în egală măsură, atît profesorul de specialitate, cît şi elevii.

Pregătirea profesorului pentru lecţiile desfăşurate în aceste săli mici constă în luarea tuturor măsurilor, în selectarea metodelor şi mijloacelor care influenţează direct sau tangenţial activitatea în vederea realizării unei bune densităţi şi a obţinerii unor rezultate conforme cu prevederile programei şcolare.

Întocmirea planului conspect devine obligatorie, acesta trebuind să cuprindă : modul de organizare al lecţiei, începînd chiar cu locul de desfăşurare, repartizarea pe grupe etc. În conspectul de lecţie vor mai fi incluse exerciţiile care se vor efectua în diferitele părţi ale lecţiei, succesiunea lor, metodele creşterii şi descreşterii intensităţii efortului.

Angrenarea concomitentă a unui număr cît mai mare de elevi în activitate, formularea concisă a explicaţiilor, înlăturarea momentelor prelungite de inactivitate,

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1980, pag. 9

folosirea cît mai multor materiale didactice sînt măsuri care asigură un număr cît mai mare de repetări necesare asigurării densității lecției și formării deprinderilor motrice.

Capacitatea organizatorică și măiestria pedagogică a profesorului, condițiile materiale de lucru și gradul de pregătire anterioară al elevilor sînt elemente care contribuie la eficiența lecției. Pregătirea profesorului pentru lecțiile care se desfășoară în aceste săli mici se impune să fie minuțioasă, el trebuind să se documenteze în permanență pentru a găsi metode și mijloace de lucru cît mai atrăgătoare pentru a înlătura o eventuală plictiseală și pentru a trezi în permanență interesul clasei pentru lucru.

O altă problemă legată de lucrul în săli mici este aceea a planificării orelor în aceste condiții. Elaborîndu-și planificarea, profesorul trebuie să pornească de la condițiile specifice școlii în care lucrează. A planifica teme care nu se pot realiza datorită lipsei de spațiu, instalații sau materiale înseamnă a întocmi o planificare formală, care nu se bazează pe realitate.

În majoritatea cazurilor, cel mai mult de suferit, în condițiile lucrului într-o sală mică, cu un număr mare de participanți, o are densitatea lecției. Aceasta crește ca urmare a micșorării sau înlăturării timpilor morți sau prin reducerea timpului destinat explicării și cel al demonstrării exercițiilor (trebuie create imagini cît mai sugestive și cît mai exacte care să mobilizeze atenția elevilor și să le ușureze posibilitățile de percepere a ceea ce li se predă). Realizarea unor procente ridicate în ceea ce privește timpul efectiv de lucru depinde și de modul în care se organizează execuția mișcării. Cînd aceasta se execută simultan de întreg colectivul, se obține o densitate mare a lecției, iar dacă execuția se efectuează pe rînd de către elevi, densitatea lecției scade.

Este indicat ca în prima parte a lecției să fie evitată, pe cît posibil, executarea mersului fandat (indicîndu-se în schimb mersul ghemuit sau alte forme ale mersului), a pasului sărit, execuții din sau treceri prin poziția culcat sau sprijin culcat. Se recomandă evitarea celor menționate mai sus tocmai pentru că spațiul este mic, iar execuția simultană a acestora împiedică execuția lor corectă și favorizează apariția gălăgiei.

Chiar în aceste condiții nefavorabile, o densitate mare a lecției, mai ales în partea fundamentală, poate fi asigurată aplicînd în activitate metodele moderne de lucru. Utilizarea mijloacelor și sarcinilor suplimentare, ca și îmbinarea activității pe ateliere cu sarcinile suplimentare creează posibilitatea exploatării oricăror condiții existente în școlile care au săli improvizate și nici nu dispun de un inventar sportiv bogat.

Mulți dintre profesori „păcătuiesc" în partea fundamentală a lecției tocmai prin lipsa de activitate intensă a elevului, în sensul că după ce elevul a executat ceea ce a fost indicat, el trece la sfîrșitul coloanei sau ia loc pe banca de gimnastică așteptîndu-și rîndul pentru o nouă execuție. Pentru a mări densitatea lecției este indicat ca după execuția sarcinii primite, elevul să mai aibă de îndeplinit 1—3 sarcini, pînă cînd îi vine din nou rîndul la execuție. În general, sarcinile suplimentare trebuie

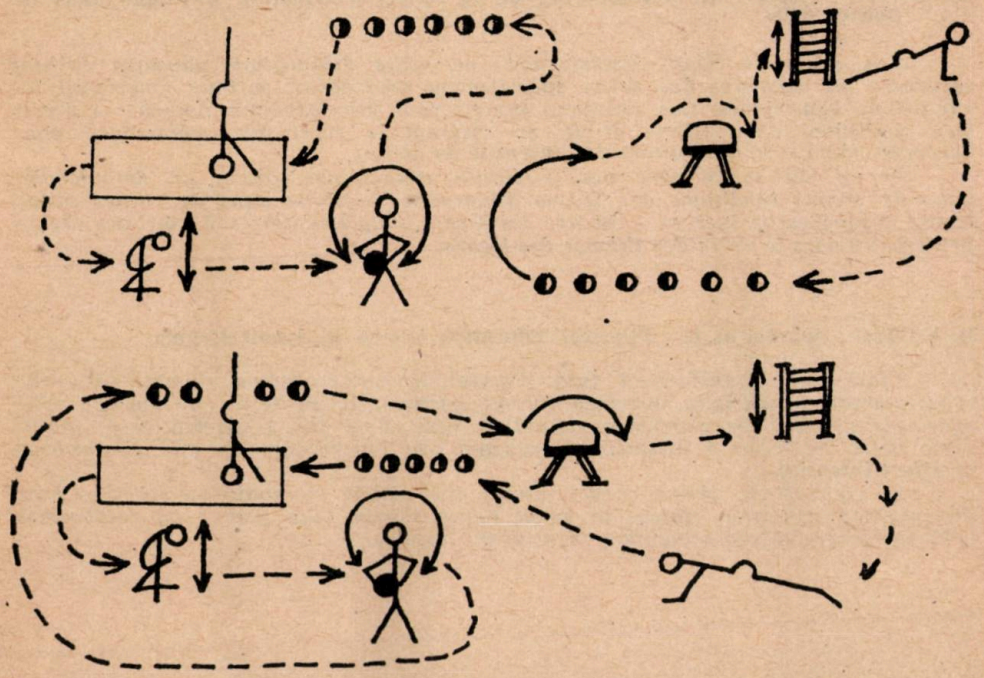
să urmărească îmbunătățirea unor calități motrice.

După împărțirea clasei pe ateliere, care pot fi schimbate după un anumit timp sau un număr fix de repetări (acesta depinzînd de spațiul existent, numărul elevilor etc.), sînt anunțate temele care se vor executa la fiecare atelier. După precizarea temelor principale, care se vor executa la fiecare atelier, sînt indicate, în continuare, sarcinile suplimentare pe care trebuie să le îndeplinească fiecare elev, după execuția temei principale de la atelierul respectiv. Nu trebuie omisă anunțarea modului de circulație al elevilor în timpul execuțiilor exercițiilor.

zează apoi sarcinile suplimentare indicîndu-se ce mai au de făcut : 1. executarea a 3—5 sărituri înalte din ghemuit ; 2. mînuirea unei mingi de handbal, baschet, volei etc. în jurul trunchiului.

După executarea acestor două sarcini suplimentare, elevul va lua loc pe bancă și va aștepta o nouă execuție. În acest timp, atenția sa va fi îndreptată spre execuția colegilor.

Sarcinile suplimentare pot fi identice pentru ambele ateliere sau ele pot fi diferite. De exemplu : la atelierul nr. 1 se pot primi sarcinile suplimentare menționate mai sus (sau altele), iar la atelierul nr. 2 se vor da alte sarcini



EXEMPLU. Clasa este împărțită în două ateliere. După precizarea sarcinilor principale de executat, la atelierul nr. 1 se va executa repetarea stîndului pe cap, iar la atelierul nr. 2 — săritura în depărtat peste capră. Se precizează — cățărarea și coborîrea pe scară fixă, execuția a 1—3 flotări (sau alte sarcini).

Desfășurarea activității are o strînsă legătură cu „circulația“ elevilor în acest spațiu. Deplasările și mișcările vor fi astfel efec-

tuate încît elevii să nu se împiedice unul de altul (vezi schița).

O mare aplicativitate în aceste condiții o are și „lucrul în circuit", cea mai indicată fiind varianta lucrului extensiv cu intervale, lucrîndu-se 15 secunde și pauza de 30 de secunde, în timpul pauzei schimbîndu-se atelierele de lucru și controlîndu-se frecvența cardiacă etc.

Datorită faptului că se lucrează într-un spațiu mic, cu un număr mare de elevi, principala problemă pe care trebuie să și-o pună profesorii este : cum se poate realiza o lecție bună în asemenea spații. Folosind rațional timpul afectat lecției, planificînd corespunzător temele și mijloacele de realizare în raport cu cerințele programei și baza materială, folosind la maximum fiecare centimetru al suprafeței disponibile — iată căile prin care se pot realiza lecții bune chiar și în aceste condiții. Fiind preocupat în permanență de aceste lucruri, profesorul va reuși să continue pregătirea fizică generală în orele care se desfășoară în aceste săli, ca o activitate firească a activității din aer liber.

D. GUȚIU : Aspects du déroulement de la leçons d'éducation physique dans de petites salles

Les salles de classe, transformées en salles d'éducation physique doivent satisfaire les exigences des salles spécialement aménagées, surtout concernant les conditions hygieniques. Les exercices prévus pour être exécutés doivent se prêter aux conditions d'un espace étroit, en assurant la succession méthodique pour l'accroissement et la diminution de l'intensité de l'effort.

On y fait en ce sens des précisions méthodiques quant au déroulement dans de bonnes conditions des leçons d'éducation physique dans de petites salles, parmi lesquelles on met en évidence les tâches supplémentaires à côté des tâches principales dans le cadre des thèmes des leçons.

D. GUȚIU : Aspects of the Physical Education Lesson in Small Rooms

Class-rooms transformed into physical education rooms should meet the requirements of specially designed gymns, particularly in terms of hygiene. The exercises planned for execution should be ajusted to the restricted area, provisions being made for a methodical sequence and for the growth and diminishing of effort intensity.

In view of the above considerations, the author methodically specifies how the physical education classes in small rooms should take place ; he enumerates both the main and supplementary tasks of the lessons.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

CUM SE PREGĂTEŞTE O ECHIPĂ CAMPIOANĂ

Prof. CONSTANTIN DÎRJAN
Prof. MIRCEA IOFCIULESCU
C. S. Ş. nr. 2 — Politehnica Bucureşti

În sfera problemelor legate de punerea în valoare a parametrilor impuşi de cerinţele selecţiei şi concretizarea factorilor care determină performanţa ne-am preocupat de investigarea unor aspecte caracteristice intervalului cuprins între selecţie şi primul nivel competiţional cu caracter naţional — Campionatul naţional pentru juniori III.

I. IPOTEZA DE LUCRU

În raport cu parametrii sintetici privind cerinţele selecţiei şi factorii determinanţi ai performanţei se poate enunţa următorul raţionament: în condiţiile unor indici aproximativ egali pentru mai multe echipe în privinţa cerinţelor selecţiei şi factorilor determinanţi ai performanţei, aspectele cantitative şi calitative ale pregătirii vor diferenţia echipele în privinţa rezultatului în competiţie.

Putem sintetiza unele raporturi dintre selecţie şi pregătire în ecuaţia: $R = S + P$, în care rezultatul în competiţie (R) este determinat de suma valorilor selecţiei (S) şi a pregătirii efectuate (P).

În condiţiile în care valorile lui S prezintă diferenţe calitative evidente, la un volum egal de pregătire, echipa care are valori superioare în sfera lui S va obţine în mod normal performanţe mai bune.

Pe baza unor standarde stabilite de sistemul de selecţie şi a normelor de talie impuse de F. R. Baschet echipelor care participă la finalele Campionatelor naţionale pentru juniori III, II şi Divizia şcolară, selecţia tinde să se prezinte la valori aproximativ egale pentru un număr din ce în ce mai mare de echipe. În aceste condiţii, reiese cu pregnanţă faptul că rezultatul în competiţie este determinat de valorile implicate în factorul pregătire.

Am considerat că dintre ecuaţiile privind creşterea, menţinerea sau scăderea nivelului de pregătire (6) pentru perioada 11—15 ani este dominantă ecuaţia:

$$C = a\ (P_1 + P_2 + P_3 + \ldots . P_n),$$

în care creşterea (C) este reprezentată ca o funcţie a acumulărilor (a) determinate de pregătirea realizată într-o anumită succesiune a unor intervale de timp. În acelaşi timp, acumularea (a) este o funcţie a intensităţii (I), iar aceasta este determinată numai cînd

$I > 60$ la sută.

Deci, creşterea nivelului pregătirii, cu implicaţii, corespunzătoare în rezultatele obţinute în competiţie, induce faptul că pe lîngă standardele normate cantitativ privind volumul pregătirii unei grupe de începători-avansaţi, valoarea în sens calitativ este determinată de orientarea şi conţinutul pregătirii.

II. MATERIAL ŞI METODĂ

În intervalul 1976—1979 am realizat investigaţii cu privire la următoarele aspecte:

— volumul pregătirii realizate de o grupă de începători-avansaţi;

— investigarea evoluţiei taliei;

— în privinţa orientării şi conţinutului pregătirii am urmărit realizarea unei concepţii unitare privind mode-

lele tehnico-tactice individuale și de echipă, precum și ale jocului pentru juniorii III, II și Divizie școlară la băieți, stabilite în cadrul catedrei de baschet de la C.S.Ș. nr. 2 — Politehnica București ;

— în privința activității competiționale am înregistrat jocurile cu echipele din turneul final pentru locurile 1—4 la finala Campionatului național pentru juniori III, ediția 1978—1979.

Ca etalon de comparație am utilizat :

— normele standard privind volumul pregătirii stabilite de C.N.E.F.S. — Centrul de cercetări științifice ;

— standardele de evoluție a taliei impuse de sistemul național de selecție ;

— modelul jucătorului, echipei și jocului pentru echipele de juniori (conform programei cluburilor sportive școlare, în curs de apariție la M.E.I.).

Observațiile, comparațiile și înregistrările au fost efectuate cu o grupă de începători formată în anul 1975.

Pornind de la faptul că antrenamentul se constituie ca un sistem cu funcționalitate predominent algoritmic, iar jocul ca un sistem cu funcționalitate predominent aleatoare, orientarea și conținutul pregătirii și jocului au fost stabilite în consecință.

În cadrul pregătirii au fost stabilite :

— un algoritm pentru dezvoltarea calității motrice și a nivelului capacității de adaptare la eforturile aerobe și anaerobe ;

— un algoritm pentru învățarea procedeelor tehnice fundamentale de atac și de apărare ;

— un algoritm pentru învățarea acțiunilor tactice individuale și colective de atac și de apărare.

Tabelul 1

Anul competițional	Componentele antrenamentului		
	Fizic	Tehnic	Tactic
1976 - 1977	40 %	50 %	10 %
1977 - 1978	40 %	40 %	20 %
1978 - 1979	40 %	30 %	30 %

În ansamblu, componentele antrenamentului au fost distribuite așa cum este ilustrat în tabelul 1.

Succesiunea volumului pregătirii, conformă cu norma didactică, este prezentată în tabelul 2.

Pentru anul competițional 1978—1979, la cele 582 de antrenamente, cu un total de 1 037 de ore de pregătire, se adaugă volumul pregătirii pentru finala Campionatului național pentru juniori III din septembrie, care însumează cca 80 de antrenamente, respectiv 160 de ore de pregătire, între 1.07 și 31.08, totalizîndu-se astfel cca 662 de antrenamente și cca 1 197 de ore de pregătire.

Tabelul 2

Anul competițional	Clasa	Nr. de săptămîni	Nr. lecții săptămînale	Volumul lecției (min.)	Total lecții	Total ore pregătire
1975-1976	V	40	3	90	120	180
1976-1977	VI	42	3	90	126	185
1977-1978	VII	42	4	120	168	336
1978-1979	VIII	42	4	120	168	336

În relație directă cu volumul, intensitatea efortului a fost orientată în concordanță cu raporturile dintre caracterul efortului și calitățile motrice solicitate ilustrate de **Diagrama Demeter,** în concordanță cu aspectele prezentate în articolele din nr. 11 și nr. 12/1979 ale revistei noastre.

Conform raporturilor dintre particularitățile de vîrstă, în sens funcțional și natura efortului specific dezvoltării calităților motrice, în relație directă cu învățarea și perfecționarea procedeelor și acțiunilor specifice jocului, orientarea intensității a fost următoarea :

a. **eforturile de intensitate mică și medie** — dezvoltarea capacității aerobe (anduranță) în concordanță cu fondul de îndemînare specifică implicat în învățarea procedeelor și acțiunilor fundamentale de atac și de apărare și aplicarea lor în joc ;

b. **eforturile de intensitate submaximală** — dezvoltarea vitezei și detentei specifice procedeelor și acțiunilor utilizate în jocul orientat spre realizarea modelului specific categoriei juniori III ;

c. **eforturile de intensitate maximă** — în intervalul 11—14 ani, raportul V-F a fost următorul : 85—90 la sută viteză și 10—15 la sută forță ; în intervalul 14—15 ani, raportul V-F a fost următorul : 75—80 la sută viteză și 20—25 la sută forță.

Pregătirea a fost orientată spre realizarea algoritmilor învățării procedeelor tehnice de atac și de apărare, a acțiunilor tactice individuale și colective în atac și în apărare, precum și utilizarea lor în jocul școală, de verificare și competițional.

Luînd ca orientativă evoluția taliei celor mai înalți jucători ai grupei-echipei, orientarea tactică în atac și în apărare a urmărit, pentru nivelul vîrstei de 14—15 ani — juniori III, realizarea unui model concordant cu cel al echipei de Divizie școlară.

Pornind de la modelul tactic al jocului în atac și în apărare au fost orientate corespunzător învățarea și perfecționarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice individuale de atac și de apărare. Modelul tehnic și tehnico-tactic al jucătorilor, pe posturi, a fost cel stabilit încă din 1975 (4).

Principalele metode și procedee utilizate în pregătire au fost următoarele :

— lucrul în serii ;
— lucrul cu intervale ;
— lucrul în circuit cu intervale ;
— lucrul sub formă de concurs.

III. REZULTATE ȘI INTERPRETAREA LOR

1. Probele de control ale sistemului național de selecție, ca un cadru orientativ, au redusă semnificație pentru selecționarea viitorilor baschetbaliști de performanță. Așa numitul „standard fitness test" reprezintă un mixaj al unor teste utilizate în domeniul educației fizice prezentate în lucrarea elaborată de HAROLD B. BARROW și ROSEMARRY McGEE (A Practical Aprroach to Measurment in Physical Education), Lea ans Febing, Philadelphie. Lucrarea a fost tradusă și publicată în „Educația fizică în școală", vol. XXIII—XXIV, C.N.E.F.S., 1973.

Cele opt probe au fost elaborate de Federația Internațională de Educație Fizică pentru aprecierea nivelului pregătirii fizice în domeniul educației fizice. Stabilirea unor norme în cadrul fiecăreia dintre cele opt probe pentru orientarea selecției în domeniul activității sportive de performanță rămîne într-un cadru general, deoarece exceptînd motivația copiilor pentru a practica o anumită disciplină sportivă, testul nu face nici o diferențiere specifică concordantă diferitelor discipline sportive. Același număr de puncte 480 — ca o condiție minimală pentru selecție în orice disciplină sportivă — nu include diferențe evidente în actul selecției.

La 12 ani, un viitor jucător de baschet, avînd talia de 185 cm și un altul, avînd talia de 155 cm trebuie să realizeze același număr de puncte pentru a fi selecționat. Considerăm că la aceeași vîrstă neținîndu-se seama de talia viitorilor sportivi de performanță, faptul constituie principala eroare a sistemului de probe de selecție.

În cadrul sistemului de probe de selecție, proba de atîrnat menținut-tracțiuni în brațe este contrară specificului activității de performanță, în general. Această probă pune în valoare rezistența în condițiile manifestării forței statice la nivelul bicepsului brahial, în principal, iar tracțiunile în brațe solicită rezistența în regim de forță dinamică a aceluiași

biceps brahial. Faptul că această probă pune în evidență forța, în condiții statice și dinamice de manifestare la nivelul unui mușchi flexor, se constituie ca contrară sensului dominant al activității brațelor în aproape toate disciplinele sportive care, predominant extensiv-explozivă, pune în evidență forța și detenta brațelor prin activitatea mușchilor extensori.

De asemenea, între proba de 50 m și „navetă" nu pot fi sesizate diferențe semnificative, deoarece „naveta" nu reprezintă decît o alergare de 4 × 10 m, iar culegerea obiectelor are o redusă semnificație în relația directă cu capacitatea de îndemînare.

În general, putem aprecia că actualele probe, fără a stabili diferențe privind talia și semnificația specifică fiecărei ramuri sportive, rămîn neconcludente pentru selecționarea viitorilor sportivi de performanță.

În acest sens, considerăm că probele de control ale F. R. Baschet pentru verificarea nivelului pregătirii juniorilor I, II și III, în care sînt stabilite diferențele de talie și norme de puncte pe categorii de vîrstă, trebuie să conducă — cu corectivele necesare privind normele de puncte și numărul de probe — la folosirea lor pentru realizarea selecției în felul următor :

— pentru 9—10 ani — 50 m, detenta, 800 m ;

— pentru 10—11 ani — 50 m, detenta, 800 m, driblingul ;

— pentru 11—12 ani — 50 m, detenta, 800 m, driblingul, complexul tehnic ;

— pentru 12—13 ani — 50 m, detenta, driblingul, complexul tehnic, aruncările la coș, 800 m.

Ca cerință în selecție și factor de mare importanță al performanței, talia reprezintă o serie de aspecte importante.

Din analiza tabelelor 3—7 se desprind următoarele observații : între evoluția reală și cea prognozată de tabelele MAZILU-FELLSOW nu se stabilește o concordanță.

Din analiza individuală și a echipei în intervalul anilor 1976—1979 în ceea ce privește evoluția taliei se constată o progresie cu valori anuale sinusoidale, dar, în același timp, și o regresie constantă a taliei calculată pînă la 17 ani, respectiv pînă în anul 1980. Această analiză ne permite să susținem că aplicativă devine formula lui KARKUS de calculare a taliei băieților, implicînd talia părinților :

$$\text{talia maximă} = \frac{\text{talia tatălui} + \text{talia mamei} \times 1{,}08.}{2}$$

Tabelul 3

Vîrsta, talia, selecția și pregătirea componenților echipei în anul 1976

Nr. crt	Numele și prenumele	Anul nașterii	Vîrsta (ani)	Talia (cm)	Talia la 18 ani (cm)	Vîrsta selecției	Ani de pregătire
1	P. A.	1963	13	182	208	12	1
2	M. R.	1964	12	176	207	11	1
3	M. M.	1963	13	156	179	12	1
4	P. C.	1964	12	155	182	11	1
5	D. D.	1964	12	173	203	11	1
6	C. V.	1964	12	162	191	11	1
7	P. R.	1963	13	163	186	12	1
8	B. B.	1963	13	161	184	12	1
9	G. I.	1964	12	174	199	12	1
10	D. R.	1963	13	173	198	12	1
11	Media	-	12,7	167,5	193,7	11,7	1

Tabelul 4

Vîrsta, talia, selecția și pregătirea componenților echipei în anul 1977

Nr. crt.	Numele și prenumele	Anul nașterii	Vîrsta (ani)	Talia (cm)	Talia la 18 ani (cm)	Vîrsta selecției	Ani de pregătire
1	M. R.	1964	13	180	206	11	2
2	P. C.	1964	13	161	184	11	2
3	C. V.	1964	13	168	192	11	2
4	D. D.	1964	13	179	205	11	2
5	T. F.	1964	13	172	197	12	1
6	N. C.	1965	12	172	202	11	1
7	S. M.	1964	13	164	188	12	1
8	N. A.	1964	13	175	200	12	1
9	S. L.	1964	13	163	186	12	1
10	G. I.	1964	13	176	201	11	1
11	Media	-	12,9	171,0	196,0	11,4	1,5

În felul acesta, se poate estima cu o mai mare veridicitate evoluția taliei ținînd seamă, în primul rînd, de factorii genetici direct determinanți — talia părinților.

2. Se verifică faptul că acumulările în sens cantitativ și calitativ sînt determinante în realizarea performanțelor maxime la anumite niveluri competiționale. Se constată faptul că dacă volumul general de pregătire se poate estima la valori standard, volumul real al pregătirii tinde spre valori aleatoare, care se conturează în media volumului de pregătire/echipă, prin suma valorilor individuale realizate în ansamblul pregătirii. Aceasta ne determină să apreciem că programul de pregătire are, în general, un caracter continuu, iar frecvența jucătorilor în cadrul acestuia — un caracter discontinuu. Cu cît raportul dintre continuu și discontinuu tinde spre identitate, cu atît valoarea pregătirii generale a echipei este mai ridicată.

Din investigațiile noastre, valorile maxime individuale se situează în jurul a 70—75 la sută din volumul planificat. Avînd în vedere aceste considerente, valoarea generală a echipei la finalele Campionatului național pentru juniori III — 1979 ar fi putut atinge indici cu 10—15 la sută mai ridicați în condițiile în care frecvența ar fi avut valori în jurul a 85—90 la sută.

Este necesar să sesizăm faptul că între volumul de pregătire însumat de o grupă de începători-avansați, pe traiectoria a 3—4 ani de pregătire, care prin valorile selecției, ale orientării și conținutului pregătirii se poate situa printre cele mai bune echipe din țară, și volumul preconizat de Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S. se conturează o diferență evidentă.

Volumul planificat al unei grupe de avansați (14—15 ani) în cadrul normei didactice este de 44 săptămîni × 4 lecții = 176 de lecții de antrenament, însumînd 352 de ore de pregătire, iar cel stabilit la Centrul de cercetări științifice al C.N.E.F.S. este de peste 500 de ore anual.

Fundamentarea antrenamentului pe baze fiziologice determină, pe lîngă o eficacitate ridicată a antrenamentului, în general, și o apropiere ce tinde spre identitatea specifică între modelul jocului și cel al antrenamentului. De asemenea, stabilirea unei orientări generale și a unui conținut în concordanță cu caracteristicile principale ale baschetului modern ne-a permis să obținem realizări importante în privința valorii individuale a jucătorilor și a echipei, în ansamblul ei.

Faptul că orientarea și conținutul pregătirii s-au realizat pe coordonatele fiziologice ale intensității efortului a determinat realizarea modelului jocului atît din punct de vedere tehnico-tactic, cît și din punct de vedere motric-funcțional.

Comparînd frecvența atacurilor modelului jocului cu cea a valorilor medii ale jocului realizat cu echipele din turneul final pentru locurile 1—4 la finala Campionatului național — 1979 se constată că :

— timpul mediu de atac/apărare este de 15 secunde la modelul jocului ;

— timpul mediu de atac/apărare este de 10,8 secunde la jocurile realizate în turneul final al campionatului.

Valorile medii ale timpului de atac/apărare au totuși o distribuire inegală, deoarece determinînd prin caracterul permanent agresiv al apărării greșelile sau dezorganizarea atacului adversarului, se creează posibilitatea de intrare mai rapidă în posesia mingii, prin aceasta avînd un timp disponibil mai mare pentru desfășurarea atacului propriu.

3. Din analiza rezultatelor se constată o anumită constanță în privința echipelor prezente, printre cele mai bune din țară. Verificarea valorii etalate la finala juniorilor III din 1978 se va face în anul competițional 1979—1980, an limită de vîrstă pentru juniori II, respectiv, pentru jucătorii născuți în 1963.

În echipa C.S.Ș. nr. 2 — Politehnica București unii dintre cei mai buni jucători în anul 1978 au avut limita de vîrstă valabilă și pentru anul 1979, ceea ce explică într-o bună măsură clasarea echipei pe locul I în cadrul aceleiași categorii.

Analizînd tabelele 3—7 se poate constata faptul că există o anumită succesiune în alcătuirea echipei în fiecare an competițional, aceasta explicîndu-se prin faptul că alcătuirea grupei-echipei presupune amalgamarea jucătorilor cu diferență de un an între ei pentru a asigura o anumită constanță de valoare în perspectiva echipei de Divizie școlară. De asemenea, din cadrul acestei grupe-echipă au părăsit activitatea sportivă patru jucători, iar unul (C.L.) a devenit jucător de rugby, în momentul de față component al lotului național de juniori.

Analizînd tabelele 8—9 se poate evidenția concretizarea orientării și conținutului pregătirii în cadrul jocului competițional.

Constatările sînt următoarele :

— frecvența aruncărilor din acțiune este superioară celorlalte echipe, exceptînd jocul cu C.S.Ș. Steaua, iar

Tabelul 5

Vîrsta, talia, selecția și pregătirea componenților echipei pentru Campionatul național - juniori III, 1977-1978

Nr. crt.	Numele și prenumele	Anul nașterii	Vîrsta (ani)	Talia (cm)	Talia la 18 ani (cm)	Vîrsta selecției	Ani de pregătire
1	D.R.	1963	15	185	194	12	3
2	C.L.	1963	15	186	195	13	2
3	N.R.	1963	15	182	191	14	1
4	D.D.	1964	14	185	202	11	3
5	P.C.	1964	14	168	184	11	3
6	N.D.	1963	15	185	194	13	2
7	M.M.	1963	15	163	171	12	3
8	N.C.	1965	13	177	203	11	2
9	C.V.	1964	14	181	198	11	3
10	S.L.	1964	14	169	185	12	2
11	Media	-	14,4	178,1	191,7	12,0	2,4

Tabelul 6

Vîrsta, talia, selecția și pregătirea componenților echipei pentru Campionatul național - juniori III, 1978-1979

Nr. crt.	Numele și prenumele	Anul nașterii	Vîrsta (ani)	Talia (cm)	Talia la 18 ani (cm)	Vîrsta selecției	Ani de pregătire
1	D. D.	1964	15	188	197	11	4
2	P. C.	1964	15	174	182	11	4
3	M. R.	1964	15	185	194	11	4
4	T. F.	1964	15	181	189	12	3
5	P. R.	1964	15	187	196	14	1
6	S. M.	1964	15	172	180	12	3
7	N. C.	1965	14	181	198	11	3
8	C. V.	1964	15	186	195	11	4
9	S. L.	1964	15	174	182	12	3
10	B. R.	1964	15	185	194	11	4
11	S. R.	1965	14	185	202	12	2
12	Media	-	14,9	181,6	191,7	11,6	3,3

Tabelul 7

Vîrsta, talia, selecția și pregătirea componenților echipei pentru Campionatul național - juniori II, 1979-1980

Nr. crt.	Numele și prenumele	Anul nașterii	Vîrsta (ani)	Talia (cm)	Talia la 18 ani (cm)	Vîrsta selecției	Ani de pregătire
1	D. R.	1963	17	192	193	12	5
2	P. A.	1963	17	192	193	12	5
3	G. V.	1963	17	190	191	13	4
4	M. M.	1963	17	168	169	12	5
5	M. C.	1963	17	175	176	11	6
6	D. D.	1964	16	188	192	11	5
7	M. R.	1964	16	186	190	11	5
8	B. R.	1964	16	186	190	11	5
9	T. F.	1964	16	182	185	12	4
10	P. C.	1964	16	174	177	11	5
11	P. R.	1964	16	187	191	14	2
12	B. M.	1964	16	184	188	14	2
13	Media	-	16,5	183,6	186,2	11,11	4,6

eficacitatea aruncărilor este, de asemenea, superioară celorlalte echipe, exceptînd jocul cu C.S.Ș. Tîrgoviște ;

— aruncările libere și eficacitatea acestora se situează sub valorile celorlalte echipe, ca o consecință explicativă a orientării sistemului de atac ;

— mingile cîștigate, în total, prezintă valori superioare adversarilor. ceea ce validează în mare măsură orientarea și conținutul jocului de atac și de apărare ;

— pe lîngă talie, detenta și tehnica de urmărire în apărare, cu toate că blocarea defensivă nu se realizează la nivelul conținutului stabilit în acest sens, au determinat un număr și un procentaj mai mari decît ale tuturor echipelor adverse ;

— pe lîngă talie și detentă, amplasarea jucătorilor în atacul cu tandem a determinat un număr mai mare de recuperări în atac, prin faptul că jucătorii de recuperare au căpătat deprinderea de a se deplasa pe direcțiile cele mai probabile de ricoșare a mingii din aruncările nereușite ;

— numărul mai mare de intercepții, ca și valoarea lor procentuală, ilustrează elocvent rolul apărării presingzonă, în varianta 1—2—1—1 și a marcajului la intercepție, în apărarea om la om ;

— valoarea mingilor pierdute este inferioară procentual față de pierderile adversarilor, aspect ce evidențiază pe lîngă o tehnică mai bună în mînuirea mingii și o mai mare adaptare și siguranță oferite de atacul apărării om la om, presing și normală. Trebuie precizat faptul că în condițiile în care cel mai bun conducător de joc (P.C. — tabelul 9) nu pierdea 43 din totalul de 124 (peste 34 la sută) de atacuri pierdute fără aruncare evident că eficacitatea echipei era mai mare. Orientarea acestui jucător se află pe coordonatele conducătorului de joc modern, în arsenalul căruia procedeele speciale de pasare — la nivelul vîrstei lui — prezintă încă elemente de risc, dar, odată cu perfecționarea acestor procedee în anii ce urmează, poate deveni un conducător de joc de excepție la nivelul vîrstei juniloratului și ulterior acestei vîrste ;

— numărul de atacuri scoate în evidență atît ritmul de joc a cărui valoare medie este de 10,8 secunde, superioară multor echipe de categoria A, cît și faptul că intrarea în posesia mingii, la începutul fiecărei reprize, a fost favorabilă echipei noastre, atît prin detenta jucătorului de angajare, cît și prin capacitatea acestuia de a trimite mingea unui jucător dinainte

Tabelul 8

COMPARAȚII ÎNTRE VALORILE MEDII

ale evoluției echipei CSȘ nr. 2 - POLITEHNICA BUCUREȘTI la finala Campionatului național-juniori III și cele ale modelului sintetic al jocului

CSȘ nr. 2 - POLITEHNICA BUCUREȘTI

Aruncări acțiune	Aruncări libere	Recuperări atac	Intercepții	Recuperări apărare	Total	Pierderi	Atacuri	Posesii - Puncte
90-40	15-8	21	26	33	81	41	112	134-88
44%	55%	37%	64%	70%	56%	30%	39%	32%
ADVERSARII								
72-31	16-9	9	17	27	53	40	110	118-71
42%	58%	19%	44%	46%	37%	33%	32%	30%
MODELUL JOCULUI								
72-28	16-9	15	10	34	59	23	80	95-65
±5 ±2	±3 ±1	±2	±2	±5	±5	±3	±5	±5 ±5
36-38%	50-55%	33%	45%	67%	48%	25%	40%	34%

Tabelul 9

ÎNREGISTRĂRILE JOCURILOR

cu echipele din turneul final al Campionatului național-juniori III, 1979

CSȘ nr.2 - POLITEHNICA BUCUREȘTI

Numele și prenumele	Aruncări acțiune	Aruncări libere	Recuperări atac	Intercepții	Recuperări apărare	Total	Pierderi	Atacuri	Posesii-Puncte	Minute jucate
	140-74	18-10	34	43	52	129	56	171	203-158	
	130-46	27-15	31	35	48	114	58	165	199-107	
	270-120	45-25	65	78	100	243	124	336	402-265	
	44%	55%	37%	64%	72%	56%	30%	39%	32%	
	ADVERSARII									
	105-42	20-14	9	25	32	66	66	168	175-98	
	112-51	30-15	18	26	49	97	56	164	181-117	
	217-93	50-29	27	51	81	159	121	332	356-215	
	42%	58%	19%	44%	46%	37%	33%	32%	30%	
	CONTRIBUȚIA JUCĂTORILOR									
D.D.	42-21	20-14	14	23	31	68	15	-	65-56	104
S.L.	4-3	2-0	1	7	2	10	3	-	8-6	12
P.R.	11-4	1-0	6	6	4	16	2	-	13-8	14
C.V.	5-1	-	1	-	-	1	3	-	8-2	8
S.M.	14-4	1-0	2	-	-	2	5	-	19-8	26
M.R.	61-28	9-4	19	14	33	66	15	-	80-60	110
P.C.	42-21	2-1	4	14	11	29	43	-	76-43	100
S.R.	2-0	-	1	-	1	2	2	-	4-0	5
N.C.	3-0	-	2	-	-	2	-	-	3-0	5
B.R.	34-15	5-2	4	7	13	24	8	-	44-32	110
T.F.	52-23	5-4	11	7	5	23	18	-	72-50	106

stabilit prin sistemul de așezare a jucătorilor în teren ;

— numărul de posesii ale mingii și al punctelor marcate, ca și **valoarea** procentuală a raportului dintre ele, scot în evidență eficacitatea generală a echipei noastre, ca un mod expresiv de valorificare a întregului conținut al pregătirii.

Avînd în vedere orientarea generală a pregătirii în care s-a urmărit aplicarea presingului om la om și în zonă în apărare și a sistemului de atac cu tandem dublu cu trei combinații bine stabilite, validarea folosirii sistemului de atac este ilustrată de raporturile prezentate în tabelul 10.

Este evident că folosirea atacului cu tandem dublu are valoare potențială de ansamblu considerabilă, care permite, mai ales în perspectivă, pe baza acumulărilor cantitativ/calitative, o

Tabelul 10

Aruncări din acțiune	CSȘ nr.2 - Politehnica București	Adversarii
Total aruncări	270 - 120 = 44%	217 - 93 = 42%
Din afara spațiului de 3 secunde	106 - 31 = 29%	71 - 15 = 21%
Valoarea (%)	39% 25%	32% 16%

mai bună valorificare a jucătorilor și echipei în jocurile decisive, încă de la vîrste mici, atestînd o compatibilitate considerabilă a jucătorilor cu acest sistem de organizare a atacului pozițional.

În aceste condiții, unele strategii care urmăresc închiderea culoarelor de acces spre coș nu pot fi aplicate în cazurile în care atacul are o distribuție de eficacitate pe o rază mai mare de acțiune față de coș.

Analizînd, în ansamblu, datele înregistrărilor și comparînd valoarea medie a parametrilor jocului echipei C.S.Ș. nr. 2 — Politehnica București cu cea a modelului sintetic al jocului se desprind următoarele observații :

— modelul sintetic al jocului este orientativ și de cele mai multe ori echipele învingătoare într-un joc sau echipele mai bune în contextul unei competiții vor depăși valorile modelului ;

— înregistrările jocurilor cu echipele din turneul 1—4 de la Campionatul național — juniori III — 1979 prezintă valori superioare la majoritatea parametrilor jocului pentru C.S.Ș. nr. 2 — Politehnica București și apropiate de parametrii modelului pentru echipele adverse.

În ansamblu, apreciem că evoluția echipei noastre la finalele din 1978 și 1979 a concretizat raportul dintre potențial și realizarea concretă a orientării și conținutului pregătirii în intervalul de vîrstă 11—15 ani.

În privința valorificării posibilităților jucătorilor se conturează aceleași particularități specifice echipelor de seniori, în sensul că la un anumit nivel al activității competiționale, în măsura în care echilibrul valoric al echipelor este evident, folosirea unui număr de 5—7 jucători considerați cei mai eficace, se impune în sens obiectiv. Primii cinci jucători ai echipei în privința eficacității sînt și primii cinci jucători în teren, conducătorul de joc situîndu-se pe locul patru ca eficacitate, ceilalți patru jucători fiind jucători de tandem.

IV. CONCLUZII

Într-o privire de ansamblu asupra perioadei de patru ani — între selecție și realizarea performanței maxime la nivelul vîrstei de 15 ani — se conturează o serie de concluzii.

1. Selecția, în sens real, în raport de condițiile de lucru și problemele școlare, se situează, și are eficacitate maximă, la nivelul clasei a V-a.

2. Criteriile de selecție rămîn valabile, în sens general, pentru aspectele somatice și motrice. În sens psihologic, caracterizarea de fond a viitorilor performeri nu poate fi făcută decît de un laborator de specialitate inaccesibil în etapa actuală atît prin problematica complexă a investigațiilor, cît și prin numărul mare de subiecți implicați în actul selecției.

3. Probele selecției trebuie adaptate specificității jocului pentru a deveni operațional eficiente.

4. Introducerea obligativității unor norme de talie în modelul echipei nu concordă cu conceptul de valoare care trebuie situat prin complexitatea sa înaintea exclusivității unui singur parametru implicat în aceasta — talia. În acest sens, se poate observa că echipa noastră, cu șase jucători care au îndeplinit norma de talie (185 cm) impusă pentru participarea la finală, se situează la limita minimă de trei jucători pentru categoria juniori II în 1980, cînd echipa are ca obiectiv clasarea între primele trei echipe la finala Campionatului național de juniori II. În perspectiva finalelor Diviziei școlare din anii 1981 și 1982, cei mai înalți jucători ai echipei noastre neatingînd talia de 195 cm (limita minimă pentru cel puțin trei jucători pentru participarea la finală) pot determina ca echipa campioană de juniori III și printre cele mai bune din țară la nivelul juniorilor II, cu 3—4 jucători selecționați în lotul național de juniori-cadeți să nu poată participa la finalele respective. Astfel se verifică faptul că pronosticarea evoluției taliei pe baza tabelelor MAZILU-FELLSOW nu concordă realității.

5. Volumul pregătirii prezintă valori echilibrate în cadrul normei didactice, putîndu-se suplimenta volumul anual în limitele vîrstei de 14—15 ani pe baza valorii echipei. Această suplimentare este de 70—90 de antrenamente, respectiv, 140—180 de ore de antrenament, reprezentînd volumul pregătirii speciale pentru echipele calificate la finalele campionatului pentru juniori III, stabilită în septembrie. Astfel, o echipă care participă la două finale de juniori III poate însuma un volum de aproximativ 650 de antrenamente și 1 350 de ore de antrena-

ment pe parcursul a patru ani de pregătire. În situaţia în care frecvenţa medie se va situa peste 70—75 la sută, volumul realizat efectiv va determina o valoare cu atît mai ridicată a jucătorilor şi echipelor în competiţie.

6. Orientînd pregătirea pe coordonatele stabilite de F. R. Baschet în concordanţă cu caracteristicile baschetului modern, stabilind şi realizînd un conţinut corespunzător pe parcursul celor patru ani de pregătire la nivelul juniorilor III, se pot realiza modelele jucătorilor, echipei şi jocului, care, pe lîngă aspectele tehnico-tactice specifice, vor scoate în evidenţă viitorii jucători de mare performanţă.

7. Introducînd elemente de algoritmizare în succesiunea învăţării procedeelor şi acţiunilor tehnico-tactice şi elemente de programare în concordanţă cu conţinutul pregătirii, se măreşte considerabil eficacitatea procesului de pregătire şi, în relaţie directă cu aceasta, se conturează valoarea ridicată a echipei.

8. Se conturează faptul că între jocul unor echipe de juniori III şi cel al unor echipe de Divizie şcolară şi categoria A sau B ritmul de joc este superior la prima echipă. Se evidenţiază, pe de o parte, faptul că consumul energetic este superior la vîrste mici, iar diferenţa de eficacitate în joc este determinată de nivelul perfecţionării procedeelor şi acţiunilor tehnico-tactice de atac şi de apărare şi de modul de punere în valoare a acestora prin sistemele de joc. În felul acesta, experienţa seniorilor poate fi tradusă ca un comportament adaptativ ce tinde să maximizeze eficacitatea în condiţii aleatoare prin utilizarea unor algoritmi în concordanţă cu specificitatea situaţiilor create, optimizînd raporturile de eficienţă între analiza situaţiilor şi luarea deciziilor de acţiune.

9. Realizările obţinute în pregătire şi activitatea competiţională vor putea fi îmbunătăţite în următorii ani pe baza faptului că din punct de vedere somato-funcţional se va introduce în antrenament — ca obiectiv — dezvoltarea forţei, în pondere corespunzătoare nivelului de vîrstă 15—17 ani. Aceasta va determina, implicit, o îmbunătăţire în sfera vitezei şi detentei specifice în relaţie directă cu eficacitatea procedeelor tehnice specifice jocului de atac şi de apărare.

10. Cadrul general oferit de orientarea şi conţinutul pregătirii şi relaţia nemijlocită a acestora cu modelele sintetice ale jucătorului, echipei şi jocului constituie o fundamentare a optimizării eforturilor din pregătire. Aceasta se concretizează printr-o eficacitate generală ridicată în competiţie, ca o sumă a valorilor indicilor componentelor sintetice ale jocului, care poate influenţa direct asupra realizării performanţei maxime la nivelul echipelor de juniori.

BIBLIOGRAFIE

1. AMSTRONG B., CASSIDY F.: How to Coach a Championship High School Team, Parker Publishing Company, Inc. West Nyack, N. X., 1973.
2. BROWN G.: Secretele presingului în zonă, Buletinul informativ F.R.B., 1975.
3. DÎRJAN C.: Consideraţii asupra pregătirii echipelor prin prisma comportării în competiţie, Lucrarea tehnică nr. 13, F.R.B., 1972.
4. DÎRJAN C.: Criterii de selecţie şi orientarea pregătirii copiilor şi juniorilor la baschet, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 5/1975.
5. DÎRJAN C.: Un model al jucătorului, echipei şi jocului, rev. Educaţie fizică şi sport. nr. 1/1977.
6. DÎRJAN C.: Pregătirea fizică — o problemă de organizare şi planificare, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 8/1978.
7. FERSSHTMAN B.: Exerciţii de antrenament pentru situaţii de joc, Lucrarea tehnică nr. 18, F.R.B., 1974.
8. HANKINSON M.: Jucătorul de atac complet, Lucrarea tehnică nr. 12, F.R.B., 1972.
9. HRIŞCĂ ARISTEIA, PREDESCU TEODORA: Învăţarea jocului de baschet, Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti, 1969.
10. HUSTON R.: Presingul agresiv, Lucrarea tehnică nr. 12, F.R.B., 1972.
11. KLEIN G.: Presingul cu scopuri multiple în varianta 1—2—1—1, Lucrarea tehnică nr. 12, F.R.B., 1972.
12. MAZILU V., FOCŞENEANU ALEXANDRA: Selecţia în sport, Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti, 1976.
13. MUELLER R.: Baschetul şi dezvoltarea mişcării, Lucrarea tehnică nr. 12, 1972.
14. RAMSEY J.: Baschet 1×1, Lucrarea tehnică nr. 18, F.R.B., 1974.

15. ROSS D. : Exerciții pentru pregătire, Lucrarea tehnică nr. 12, F.R.B., 1972.
16. ȘICLOVAN I. : Teoria și metodica antrenamentului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1972.
17. WITTHIN B. : Motivația echipelor învingătoare, Lucrarea tehnică nr. 12, F.R.B., 1972.
18. WOODEN J. : Să fii campion !, Lucrarea tehnică nr. 12, F.R.B., 1972.
19. ZELENOV I. I. : Exerciții pentru viteza paselor și orientarea în teren, Buletinul informativ F.R.B., 1975.
20. * * * : Exerciții pentru perfecționarea elementelor fundamentale în condiții de joc, Buletinul informativ F.R.B., 1975.

C. DÎRJAN, M. IOFCIULESCU : Comment s'entraîne une equipe championne

La hausse du niveau de l'entraînement, avec les implications respectives dans les résultats obtenus durant la compétition, montre le fait que hormis les données quantitatives quant au volume d'entraînement d'un groupe de débutants-avancés, la valeur en sens qualitatif est donnée par l'orientation et le contenu de la préparation.

On y présente les données résultées après les investigations entreprises durant les années 1976—1979 sur un groupe de débutants — avancés en basket de C.S.S. 2 — Polytechnique de Bucarest. On a suivi : le volume de l'entraînement, l'évolution de la taille, l'orientation et le contenu unitaire de la préparation, l'évolution — par le prisme des résultats — dans les jeux oficiels.

Les conclusions formulées montrent l'utilité de ce type d'étude, avec des possibilités d'application imédiate dans la pratique sportive, et, implicitement, avec la possibilité d'obtenir des meilleurs performances dans le basket de haute compétition.

C. DÎRJAN, M. IOFCIULESCU : How to Train Teams to Come Out Champions

A higher level training imposes the results obtained during competitions. It should be noted that stress should be laid on quantitatively determined standards in terms of the volume of training for groups of beginners and advanced pupils. The qualitative value is determined by the content and orientation of training.

This article points out the results obtained following an investigation undertaken in the 1976—1979 period with a group including beginners and advanced pupils of No. 2 Sporting School, the Bucharest Polytechnic in basketball playing. The parameters in view were the volume of training, the development of stature, a unitary orientation and content in training, development during official games in terms of results achieved.

The conclusions reached underline the usefulness of such a study as there are immediate possibilities of application in practice, and implicitly, possibilities of obtaining still better results in performance basketball.

ROLUL ÎNGRĂDITORILOR DE MIŞCARE ŞI AL REGLATORILOR DE DIRECŢIE ÎN FORMAREA CORECTĂ A DEPRINDERILOR ATLETICE

Prof. DUMITRU GÂRLEANU
Şcoala generală nr. 164 — Bucureşti

Exerciţiile specifice probei respective — exerciţiile ajutătoare — constituie o categorie de bază în însuşirea şi perfecţionarea tehnicii probelor atletice (incluzînd în aceasta şi corectarea greşelilor), întrucît ele sînt analoge cu proba şi în număr foarte mare, de unde rezultă multiple posibilităţi de alegere şi de aplicare.

Avînd în vedere valenţele formative ale acestora, se cere ca exersarea separată (detaşată de probă) a lor să se facă strict în conformitate cu cerinţele probei. Or, practica ne demonstrează că multe exerciţii de acest fel se execută contrar mecanismului de bază al tehnicii probei respective, astfel :

— ştafetele executate în lecţiile de educaţie fizică se desfăşoară cu predarea ştafetei la întîlnire, „faţă în faţă", şi nicidecum cu venirea din spate şi predarea în mişcare, cum ar fi normal ;

— la învăţarea săriturii în lungime cu un pas şi jumătate se obişnuieşte executarea săriturii peste ştachetă, peste gard, peste obstacol, cu elan perpendicular, ceea ce-l face pe elev să-şi ghemuiască picioarele imediat după efectuarea desprinderii şi să elimine din execuţie desprinderea în pas sărit, adică tocmai elementul-cheie în însuşirea săriturii ;

— în însuşirea tehnicii triplusaltului, efectuarea primului pas cu trecerea peste obstacole îl obligă pe începător să-şi ghemuiască mult piciorul, fapt care contravine tehnicii corecte ;

— în antrenamentele atleţilor, aruncarea greutăţii de pe loc se efectuează, din stînd depărtat, cu deplasarea înapoi, prin depărtarea piciorului şi îndoirea lui, prin aplecarea trunchiului, această deplasare înapoia direcţiei de înaintare, de aruncare deci, fiind contrară mişcării din probă.

Am putea continua cu exemplificările, dar considerăm că, prin cele arătate mai sus, problema este înţeleasă şi că executarea exerciţiilor ajutătoare în analogie cu mecanismul tehnic al probei se impune neapărat. Un asemenea obiectiv se realizează cel mai bine cu ajutorul „îngrăditorilor de mişcare" şi al „reglatorilor de direcţie".

Utilizarea îngrăditorilor şi a reglatorilor presupune antrenarea analizatorilor în activitate. LESGAFT sublinia că „este foarte important să-i învăţăm pe copii să-şi dirijeze mişcările, călăuzindu-se nu numai după senzaţiile vizuale, ci şi după cele musculare, cutanate şi altele care apar în timpul efectuării exerciţiilor" (1).

Propriu-zis, exerciţiile ajutătoare sînt îngrădite prin integrarea îngrăditorilor şi reglatorilor de mişcare, devenind astfel mai eficiente.

Prin îngrăditor, se înţelege limitare, restrîngere (formulare dată de Dicţionarul limbii române moderne).

Îngrăditorii sînt reprezentaţi de obiecte, aparate, parteneri, de care executantul trebuie să se ferească în timpul execuţiei, pe cînd

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1980, pag. 25

reglatorii sînt reprezentați de obiecte, aparate sau parteneri pe care executantul încearcă să-i atingă, să-i vadă sau să-i audă.

Iată, în continuare, cîteva exemple de îngrăditori și de reglatori la diferite probe atletice :

— **Alergarea de ștafetă.** Clasa de elevi este împărțită în echipe aliniate în coloană, cu intervale între ele de 2—3 m. Primul elev din fiecare echipă are în mînă bățul de ștafetă. Traseul de parcurs măsoară 20—30 m, avînd marcate pe sol două cercuri, unul la 15—20 m în fața fiecărei echipe, celălalt la aceeași distanță, dar în spatele fiecărei echipe. În fiecare cerc se găsește așezat cîte un băț de ștafetă de diferite culori. Desfășurarea : la comanda de pornire, primii elevi (cei cu bățul în mînă) aleargă pînă la cercul din față, schimbînd bețele și alergînd la cercul din spatele echipei, unde fac același lucru, iar apoi aleargă spre echipele respective, predînd bățul schimburilor următoare. Schimbul următor, animat de dorința de a cîștiga, începe să alerge ușor, ținînd mîna întinsă înapoi pentru a primi bățul. Dacă la această execuție naturală se vine și cu unele explicații și demonstrații, schimbul se va efectua cît mai aproape de execuția corectă.

— **Startul de jos.** Trasarea la 20—30 cm, paralel cu linia de plecare și înapoia acesteia, a unei linii pe care elevului i se cere să-și așeze pingeaua unui picior și genunchiul piciorului opus, urmînd ca palmele să le pună la linia de start.

— **Startul de jos și lansarea de la start.** Pentru însușirea alergării cu corpul înclinat înainte, se așază cîteva ștachete în scară pe primii 10 metri ai alergării cu pornirea din start de jos. În acest mod, elevii își vor îndrepta trunchiul treptat, evitîndu-se astfel greșeala frecvent întîlnită la începători, și anume aceea de îndreptare a trunchiului imediat după pornirea din start.

— **Pasul lansat de viteză și de semifond.** Alergare pe linia de var a culoarului care servește la examinarea urmelor, lungimii pasului și alergarea în linie dreaptă. Alergare, cu fixarea unei linii orizontale, transversale pe axa deplasării pe pistă. Dacă aleargă curgător, fără oscilații verticale ample, executantului i se va părea că linia stă fixă, iar dacă nu va avea această senzație înseamnă că alergarea este defectuoasă și, în acest caz, i se va indica să alerge în așa fel încît să-i apară linia staționară.

— **Alergarea de garduri.** Pentru însușirea ritmului de trei pași, se va executa alergarea peste obstacole joase, cu călcare în zone marcate. Pentru aplecarea trunchiului pe gard, se va executa alergarea cu trecerea prin cercuri așezate la 40—60 cm deasupra solului. Pentru perfecționarea trecerii razante peste gard, se va executa alergarea peste gardurile care au așezate pe șipcă cuburi de circa 5—10 cm înălțime și care urmează să fie doborîte cu călcîiul piciorului de atac și la trecerea gardului.

— **Săritura în lungime.** Pentru însușirea tehnicii desprinderii în pas sărit, se așază la circa 150—200 cm de locul desprinderii un obstacol în așa fel dispus încît sportivul să treacă peste el numai piciorul de avîntare, iar piciorul de bătaie va trece, degajat, pe lîngă obstacol. Pentru însușirea ritmului ultimilor pași ai elanului, se execută săritura în lungime, cu punerea picioarelor în zone marcate pe ultimii metri ai

elanului. Se trasează o zonă (40—70 cm) la o distanță de 5—6 metri de prag, unde trebuie pus piciorul de avîntare, venind din ușoară alergare, după care se intră tare, punînd piciorul de bătaie, apoi piciorul de avîntare și desprinderea. Pentru însușirea tehnicii zborului cu pași în aer, se vor executa sărituri cu desprindere pe suport și executarea următoarelor acțiuni : — aterizare cu piciorul de avîntare pe suport mic și continuarea alergării ; — doborîrea ștachetei de pe suport cu călcîiul piciorului de avîntare (ștacheta se va așeza la acea depărtare de locul de bătaie care să permită desprinderea în pas sărit și doborîrea ei în poziția pasului posterior). Pentru însușirea aterizării, se va executa săritura în lungime, cu aterizare peste zone marcate, executantul fiind obligat să întindă mult picioarele. Din alergare se execută pasul sărit lung, cu trecerea piciorului de bătaie peste gard, trăgîndu-l mult spre șezută și apoi de coapsă în sus, cu aruncarea gambei în față. Piciorul de avîntare trece pe lîngă gard, în final aruncînd gamba în față.

— **Triplusaltul.** Pentru însușirea mecanismului de bază, se execută, de pe loc sau din elan de doi-trei pași, triplusaltul cu sălțări peste zone marcate pe sol pentru fiecare pas.

— **Săritura în înălțime prin răsturnare dorsală.** Pentru însușirea tehnicii desprinderii, se execută, din elan de 2—3 pași, săritura în șezînd pe lada de gimnastică sau pe un obstacol înalt, pe care să nu se poată ajunge în șezînd. Pentru însușirea tehnicii avîntării piciorului, se execută săritura în picioare pe saltele suprapuse, aterizînd pe piciorul de avîntare.

— **Aruncarea greutății de pe loc.** Organizare : sportivul, stînd depărtat, cu greutatea la umăr. Lîngă laba piciorului de sprijin, se așază, pe sol, un obstacol care să împiedice deplasarea acestuia înapoi. Desfășurare : aruncătorul îndoaie piciorul de sprijin simultan cu aplecarea trunchiului și depărtarea piciorului oscilant spre direcția de aruncare și execută aruncarea. Toate acestea determină o înaintare spre direcția de aruncare analogă cu mecanismul de bază al probei. Pentru însușirea tehnicii elanului, executarea elanului cu punerea piciorului în zone marcate. Pentru însușirea tehnicii împingerii greutății într-un unghi normal, aruncare peste sfoară, peste un obstacol așezate la înălțime corespunzătoare și perpendicular pe direcția de aruncare.

— **Aruncarea mingii de oină.** Pentru însușirea tehnicii pașilor de aruncare, se execută aruncarea din mers, cu călcare în zone. Pentru însușirea tehnicii azvîrlirii peste umăr, se execută aruncarea mingii de oină peste obstacole (plase de volei, poarta de handbal, poarta de fotbal, porticul de gimnastică, panoul coșului de baschet etc.), de la distanțe din ce în ce mai mari.

În efectuarea experimentului, s-a pornit de la ipoteza că folosirea îngrăditorilor de mișcare și a reglatorilor în formarea corectă a deprinderilor atletice duce la însușirea rapidă și corectă a acestora, chiar și la vîrste fragede.

Experimentul s-a desfășurat în perioada anului școlar 1978—1979, cu elevii claselor speciale de atletism din Școala generală nr. 164 din București, astfel :

— clasa a II-a A, reprezentînd grupa experimentală ;
— clasa a VI-a A, reprezentînd grupa martoră.

Am ales aceste clase cu niveluri valorice și potențiale foarte diferite tocmai pentru a scoate în evidență valoarea deosebit de mare a îngrăditorilor și a reglatorilor în însușirea tehnicii probelor atletice. Am ales următoarele probe : alergarea de ștafetă, startul de jos, săritura în lungime (desprindere în pas sărit și ritmul ultimilor pași) și aruncarea mingii de oină (pașii de aruncare și însușirea azvîrlirii peste umăr).

Trebuie să menționăm că aceste două clase au avut, la începutul experimentului, un an de practicare a atletismului.

METODICA CERCETĂRII ȘI REZULTATELE OBȚINUTE

S-a pornit la lucru prin testarea nivelului inițial de pregătire fizică, tehnică și antropometric (vezi tabelele 1 și 2).

Pentru pregătirea fizică, s-au folosit următoarele probe : 25 m cu start din picioare și cronometrare la mișcare, naveta, săritura în lungime de pe loc, dinamometria și spirometria.

Nivelul pregătirii tehnice a fost testat și apreciat prin note, avînd ca indici de referință următoarele modele :

— la alergarea de ștafetă, schimbul să se facă în mișcare și fără a privi înapoi ;

— la startul de jos, s-a urmărit respectarea cerințelor startului clasic (piciorul din față să fie așezat la 20—25 cm înapoia liniei de plecare, iar genunchiul piciorului din spate să se afle plasat la nivelul scobiturii tălpii piciorului din față) ;

— la desprinderea în pas sărit, s-a vizat ca prima fază a zborului să se facă prin avîntarea piciorului de atac, cu coapsa la orizontală și gamba la verticală, iar piciorul de bătaie să rămînă „remorcat" ;

— ritmul ultimilor pași să fie executat „ritmat" și fără dereglări ;

— pașii de aruncare să fie executați „ritmat" și cu marcarea pasului încrucișat și a sprijinului dublu ;

— azvîrlirea peste umăr să se efectueze prin trecerea brațului pe lîngă ureche.

Cele două grupe au lucrat după următorul program :

— la clasa a II-a, două din cele patru ore de atletism pe săptămînă au fost afectate însușirii acestor elemente, acordîndu-i-se fiecărei teme cîte 15—20 de minute din totalul celor două ore ;

— la clasa a VI-a, două din cele șase ore de atletism pe săptămînă au fost afectate însușirii tehnicii acestor elemente, acordîndu-i-se fiecărei teme cîte 15—20 de minute din totalul celor două ore.

Ambele clase au lucrat, în acest scop, în lunile octombrie, martie și mai. Pentru însușirea tehnicii probelor, grupa martoră a lucrat obișnuit, folosind exercițiile cunoscute și în tehnologia obișnuită. Grupa experimentală a folosit, în principal, exercițiile cu îngrăditori de mișcare în combinație cu reglatorii de direcție.

Analizînd situația reflectată de tabelele 1 și 2, vom constata următoarele :

— din punctul de vedere al antropometriei și al pregătirii fizice, grupa martoră se situează la un nivel superior față de grupa experimentală ;

— pe linia pregătirii tehnice, cu excepția ritmului ultimilor pași și a pașilor de aruncare — unde ambele grupe se află la același nivel, grupa

GRUPA EXPERIMENTALĂ - clasa a II-a

Nr. crt.	Numele și prenumele	NIVELUL DE PREGĂTIRE INIȚIAL													
		FIZIC ȘI ANTROPOMETRIC									TEHNIC				
		Anul nașterii	Greutatea	Înălțimea	Dinamometrie dr.	Dinamometrie st.	Spirometria	25 m	Naveta	Săritura în lungime de pe loc	Alergarea de ștafetă	Start de jos	Desprindere în pas sărit	Ritmul ultimilor pași	Pașii de aruncare	Azvîrlirea
1	T.B.	1970	30	143	15	15	1500	4,5	11,5	145	3	5	3	3	3	6
2	B.L.	1970	26	132	15	12	2000	4,9	11,5	150	3	4	3	3	3	6
3	D.G.	1970	28	132	20	20	2000	4,8	11,5	160	3	5	3	3	3	5
4	B.D.	1970	25	130	20	20	1700	5,0	12,4	140	3	3	3	3	3	6
5	P.M.	1970	23	133	15	18	2000	4,8	12,1	150	3	4	3	3	3	5
6	C.B.	1970	35	148	20	20	2000	5,3	12,8	130	3	4	3	3	3	4
7	C.F.	1971	25	131	20	15	1700	5,1	13,5	135	3	4	3	3	3	5
8	D.A.	1970	23	130	20	15	1700	4,8	12,3	140	3	5	3	3	3	4
9	M.F.	1970	25	128	15	15	1700	5,3	12,4	130	3	3	3	3	3	6
10	S.V.	1970	26	140	20	18	2200	5,4	13,5	135	3	3	3	3	3	5
11	A.T.	1970	23	127	10	15	2000	5,0	13,4	130	3	4	3	3	3	6
12	G.R.	1970	25	132	15	15	1800	5,1	13,0	130	3	3	3	3	3	5
Media		-	26	133	16,6	16,5	1859	5,0	12,4	139	3	3,92	3	3	3	5,25

GRUPA MARTORĂ - clasa a VI-a

1	G.V.	1966	55	171	35	30	3500	3,9	12,1	190	5	5	3	3	3	5
2	F.V.	1966	40	153	25	20	2500	4,2	11,1	180	4	6	4	3	3	4
3	C.M.	1967	43	159	20	20	2800	4,2	11,1	190	4	5	3	3	3	6
4	P.V.	1966	44	160	25	22	3500	4,5	13,6	170	5	5	4	3	3	5
5	S.M.	1967	39	152	25	25	2600	4,3	11,0	180	4	6	4	3	3	5
6	T.G.	1967	38	151	20	20	2300	4,4	11,3	170	4	4	3	3	3	5
7	S.I.	1966	35	150	20	15	2100	4,3	11,0	170	4	5	3	3	3	6
8	P.M.	1966	32	149	20	20	2500	4,3	11,0	170	5	4	4	3	3	6
9	R.T.	1966	36	149	20	20	2500	4,3	11,9	150	5	5	3	3	3	5
10	A.V.	1967	41	153	30	38	3200	4,5	12,0	170	4	5	3	3	3	6
11	L.C.	1967	35	143	20	20	3000	4,3	11,4	160	5	6	4	3	3	6
12	O.C.	1966	40	152	22	22	2700	4,5	12,5	170	4	4	4	3	3	6
Media		-	39,8	153	22,6	22,6	2766	4,3	11,6	174	4,41	5	3,50	3	3	5,41

GRUPA EXPERIMENTALĂ - clasa a II-a

Nr. crt.	Numele și prenumele	NIVELUL DE PREGĂTIRE FINAL														
		FIZIC ȘI ANTROPOMETRIC									TEHNIC					
		Anul nașterii	Greutatea	Înălțimea	Dinamometrie dr.	Dinamometrie st.	Spirometria	25 m	Naveta	Săritura în lungime de pe loc	Alergarea de ștafetă	Start de jos	Desprindere în pas sărit	Ritmul ultimilor pași	Pașii de aruncare	Azvîrlirea
1	T.B.	1970	32	143	13	14	1700	4,5	12,2	170	8	9	7	9	7	8
2	B.L.	1970	27	134	15	12	2200	4,5	11,8	160	9	8	7	7	5	7
3	D.G.	1970	30	135	13	13	2000	4,6	12,4	160	7	6	5	5	7	6
4	B.D.	1970	27	130	14	13	1900	4,7	12,8	145	8	9	6	7	6	8
5	P.M.	1970	26	133	13	13	2300	4,7	12,7	165	8	8	7	4	5	6
6	C.B.	1970	38	149	15	14	2200	5,0	12,5	150	7	6	5	4	7	7
7	C.F.	1971	26	132	14	13	1800	5,1	13,0	150	8	9	4	5	4	7
8	D.A.	1970	24	130	15	15	2000	4,7	12,4	160	6	6	7	7	7	6
9	M.F.	1970	26	129	15	12	2000	4,8	13,2	145	9	8	4	4	4	7
10	S.V.	1970	27	142	18	15	2100	4,8	12,9	160	7	6	7	5	7	6
11	A.T.	1970	25	128	10	10	2100	5,4	13,5	135	9	9	5	6	6	7
12	G.R.	1970	28	133	12	13	2000	5,4	13,8	135	6	6	5	4	6	6
Media		-	28	134	13,9	13,08	2025	4,8	12,6	152	7,66	7,50	5,75	5,58	5,91	6,75

GRUPA MARTORĂ - clasa a VI-a

1	G.V.	1966	61	173	35	33	3700	3,7	10,7	220	7	7	6	7	6	7
2	F.V.	1966	44	158	20	27	3000	4,0	11,9	170	7	7	6	4	7	7
3	C.M.	1967	46	159	29	24	3000	4,2	11,4	175	8	6	7	6	5	7
4	P.V.	1966	49	163	21	20	3300	4,0	11,3	190	6	7	5	4	5	7
5	S.M.	1967	43	153	29	25	2500	4,0	11,3	190	7	7	6	7	6	6
6	T.G.	1967	40	154	15	15	2500	4,2	11,6	186	6	6	5	5	5	5
7	S.I.	1966	39	155	17	17	2500	4,1	10,5	185	7	7	7	5	7	4
8	P.M.	1966	33	152	18	22	2700	4,2	11,2	170	6	7	6	7	7	4
9	R.T.	1966	40	150	18	20	2500	4,3	11,6	150	7	6	6	6	7	5
10	A.V.	1967	45	154	29	31	3000	4,2	11,1	190	7	7	7	5	5	7
11	L.C.	1967	36	144	22	18	3500	3,9	10,8	200	8	8	5	7	5	7
12	O.C.	1966	42	153	25	25	2500	4,1	11,2	185	6	6	5	6	7	7
Media		-	43	155	23,16	23,08	2900	4,07	11,2	184	6,83	6,75	6,08	5,75	6	6,09

martoră prezintă un nivel de pregătire superior față de grupa experimentală.

Această situație, paradoxală la prima vedere, este firească, fiind vorba de o diferență de vîrstă care separă cele două grupe și, ca atare, de o diferență de lucru, de acumulări realizate în decursul anilor.

Alegerea pentru experiment a celor două grupe mult diferențiate ca vîrstă se explică prin faptul că am dorit să accentuăm, prin aceasta, marea valoare formativă a îngrăditorilor de mișcare și a reglatorilor de direcție, să dovedim că prin folosirea lor ajungem la rezultate mult superioare într-un interval de timp relativ scurt.

Din analiza rezultatelor finale (înscrise în tabelele 3 și 4), se evidențiază progresul realizat de ambele grupe pe linia pregătirii fizice, desprinzîndu-se ideea că cele două modalități de lucru nu au influențat diferențiat. Este demn de reținut faptul că dinamometria a scăzut la ambele grupe. Mai mult, trebuie să remarcăm, prin aceasta, că, deși am lucrat pentru forța brațelor, dar fără lucru la frînghie sau prăjină, aceasta nu a influențat cu nimic asupra flexorilor.

Pe linia însușirii tehnicii probelor, deci a verificării ipotezei, rezultă un progres substanțial în toate probele și la ambele grupe, după cum urmează : componenții grupei martore au realizat progres în totalitate la alergarea de ștafetă, la startul de jos, la desprinderea în pas sărit, la ritmul ultimilor pași de aruncare, iar la azvîrlire realizează progrese numai 8 subiecți, grupa experimentală realizînd progrese în toate probele și la toți subiecții.

Din compararea frecvenței notelor elevilor celor două grupe, reiese cu claritate nivelul ridicat al componenților grupei experimentale față de cea martoră, situație evidențiată de tabelul care urmează :

Tabelul 5

Nota	Grupa experimentală	Grupa martoră
10	-	-
9	8	-
8	9	3
7	21	32
6	17	19
5	9	14
4	8	4

Comparînd cele două grupe pe linia mediilor, vom constata următoarele :

— progresul evident la ambele grupe, în toate probele, cu excepția azvîrlirii la grupa martoră, unde acest progres este foarte mic ;

— grupa experimentală realizează medii superioare față de grupa martoră în următoarele probe : alergarea de ștafetă, startul de jos și azvîrlirea ;

— grupa martoră realizează medii cu puțin mai mari față de grupa experimentală în probele : desprinderea în pas sărit, ritmul ultimilor pași și pașii de aruncare.

Deși grupa martoră realizează acest progres față de grupa experimentală, totuși trebuie menționat că el este infim și, deci, putem concluziona că este nesemnificativ acest lucru.

Din cele relatate, desprindem concluzia că folosirea îngrăditorilor și a reglatorilor în însușirea tehnicii probelor atletice este de mare însemnătate, duce la însușirea tehnicii probelor atletice într-un timp foarte scurt și cît mai corect, înlăturînd efortul de corectare ulterioară a greșelilor ce survin pe parcursul pregătirii.

BIBLIOGRAFIE

1. BUNESCU V. : Instruirea programată, Ed. didactică și pedagogică, 1967.
2. TUDUSCIUC I. : Valoarea metodică a îngrăditorilor de mișcare și a reglatorilor de direcție în gimnastică, rev. Educație fizică și sport, nr. 4, 1970.
3. NIKOLAEVA L. : Despre organizarea atenției școlarilor la lecția de educație fizică, Fiziceskaia kultura v škole, nr. 5, 1967.
4. SLAMA CAZACU T., VOICU M. : Privire critică asupra studiului performanței la diferiți stimuli verbali și neverbali, în psihologia contemporană a percepției, Revista de psihologie, nr. 2, tom. 11, 1965.
5. SLAMA CAZACU T., VIȘAN O., VOICU M. : Eficiența comparativă a stimulilor verbali și neverbali în anumite condiții, Revista de psihologie, nr. 2, tom. 12, 1966.

D. GÂRLEANU : Le rôle des limitatifs de mouvement et des régleurs de direction dans la formation correcte des habitudes athlétiques

L'auteur fait un plaidoyer pour l'emploi des limitatifs de movement (objets, appareils, partenaires que l'exécuteur doit toucher durant l'exécution), en argumentant avec les résultats obtenus à la suite d'une expérimentation avec deux classes d'élèves (la II-ème et la VI-ème) ayant chacune deux groupes experimentales et témoin. Après avoir donné quelques exemples de limitatifs et de régleurs dans le cadre de différentes épreuves athlétiques et décrit les méthodes de recherche, l'auteur conclut que l'intégration de ces moyens-limitatifs et régleurs dans l'acquisition de la technique des épreuves athlétiques a une grande importance, car elle diminue le temps nécessaire à l'instruction, accentue l'exécution correcte et, par cela, élimine l'effort de correction ultérieure des fautes survenues durant l'entraînement.

D. GÂRLEANU : Role of Movement Contraints and Direction Regulators for Forming Correct Athletics Skills

The author pleads for the use of movement constraints (objects, apparatuses, partners the performer should avoid) and of direction regulators (objects, apparatuses, partners the performer should toch), pointing out the results he achieved in an experiment carried out with two classes (forms II and VI) each comprising an experimental and a reference group. The author first provides examples of constraints and regulators in various athletics events ; secondly he methodically describes his investigation. The conclusions reached are relevant for the necessity of integrating these means — both constraints and regulators — in the techniques to be resorted to in athletics events. The outhor provides arguments for their use : they shorten the time taken by training ; they provide correct skills ; they eliminate the effort of subsequent correction of mistakes occurring during training.

ÎNVĂŢAREA MOTRICĂ, CU REFERIRI LA ÎNVĂŢAREA EXERCIŢIILOR DE ATLETISM (II)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
I.E.F.S.

Analizatorul acustic. În general, se consideră că, pentru învăţarea motrică, conţinutul informaţional preluat de către analizatorul acustic este destul de limitat, deoarece nu în toate actele motrice apar zgomote caracteristice.

În activitatea de învăţare a exerciţiilor de atletism, în timpul executării lor, în multe cazuri apar zgomote caracteristice, legate în special de intervale sau microintervale temporale. Aceste informaţii acustice contribuie la însuşirea ritmului şi a tempoului caracteristic unor exerciţii de atletism, cum sînt alergările de garduri, toate săriturile şi aruncările.

O bună acuitate acustică, cu mare putere de discriminare a zgomotelor, facilitează învăţarea exerciţiilor de atletism.

Analizatorul statico-dinamic (vestibular). Informează asupra poziţiei şi mişcărilor corpului în spaţiu, în raport cu gravitaţia, precum şi asupra direcţiei şi acceleraţiei, în raport cu capul.

Senzaţiile specifice sînt cele de verticalitate şi de înclinare a corpului, de mişcare rectilinie şi de rotaţie.

Toate acestea condiţionează simţul echilibrului şi de orientare a mişcărilor corpului în spaţiu şi condiţionează, în consecinţă, învăţarea tuturor acelor exerciţii de atletism care se desfăşoară în condiţii de echilibru precar, poziţii şi mişcări mai puţin obişnuite, ca zborul la toate tipurile de sărituri şi aruncările cu piruetă.

Stimularea aparatului vestibular provoacă reflexele tonice sau de redresare.

Analizatorul tactil. Informează asupra acelor mişcări care se desfăşoară în contact nemijlocit cu mediul înconjurător, respectiv asupra formei şi suprafeţei obiectelor atinse, a rezistenţei opuse de către aceste obiecte. De asemenea, este implicat şi în senzaţia de înaintare.

Prezintă importanţă pentru învăţarea exerciţiilor la care este prezentă priza, şi anume toate aruncările şi săritura cu prăjina. Prin senzaţiile de înaintare, contribuie la percepţia vitezei mişcărilor, a vitezei de deplasare, a spaţiului.

Analizatorul chinestezic. În ultima vreme, este considerat ca fiind cel mai important organ de simţ, şi avînd în vedere importanţa cu totul excepţională pe care o are pentru învăţarea motrică şi, deci, şi pentru învăţarea exerciţiilor de atletism, vom face o discuţie puţin mai amplă asupra simţului chinestezic.

Ochiul a fost considerat cel mai important organ de simţ, mai ales pentru învăţătură. Însă la om şi la animale, o mai mare parte a sistemului nervos central este afectată pentru primirea şi integrarea impresiilor senzoriale care îşi au originea în muşchi şi în structurile articulaţiilor, decît cea consacrată ochiului şi urechii împreună.

Viaţa omului depinde mai mult de simţul muscular, decît de oricare alt simţ. Putem trăi fără a vedea, fără a auzi, însă fără informaţiile care vin de la muşchi şi structurile articulaţiilor nu am putea vorbi, merge, respira, nu am putea găsi gura pentru a ne hrăni sau să urmărim liniile imprimate pentru a citi (10).

— **Charles Bell — 1926** — este primul care relevă în mod categoric existenţa sensibilităţii musculare. Pînă atunci, sistemul muscular a fost considerat exclusiv un sistem de efectori, lipsit de elemente receptoare.

— **Bastian — 1885** — introduce termenul de chinestezie şi subliniază importanţa senzaţiilor musculare pentru efectuarea mişcărilor şi dezvoltarea limbajului.

— **Sherrington — 1894** — introduce termenul de proprioceptie. **Secenov** — pe lingă coordonarea mișcărilor, pe baza informațiilor, provenite de la mușchi, se realizează și percepția complexă a spațiului și timpului.

— **Pavlov, Baldwin, Sherrington** au demonstrat că dispariția impulsurilor aferente de la mușchi și articulații face imposibilă închegarea actului reflex, mișcarea neputîndu-se dezvolta fizic (citate cf. 7).

Exemplul cel mai grăitor îl constituie cei care suferă de boala lui Parkinson, la care — avînd reaferențele suprimate — nu pot tăia cu ferăstrăul, deși acțiunea se desfășoară sub control vizual (9).

— **Rosenblueth, Anohin, Bernstein** au relevat principalele elemente ale coordonării motorii, acordînd un rol esențial conexiunii inverse și modelului mental (7).

Centrii senzoriali din mușchi și din structurile articulațiilor de legătură au primit, deci, relativ recent larga recunoaștere pe care o merită (10).

Cel mai important centru senzorial este **mușchiul striat,** considerat a fi, după ochi, cel mai complex organ de simț al omului. Excitantul specific — întinderea. Este organul mișcării voluntare, dirijate prin inervarea sa de către sistemul fibrelor gama.

Alte elemente receptoare : **organul lui Golgi,** dispus între fibrele țesutului conjunctiv ale tendoanelor și în interiorul și exteriorul mușchiului, excitant — tensiunea sau întinderea ; **corpusculii Paccini,** dispuși între mușchi și structurile articulațiilor, sensibili la presiuni și la schimbările rapide ale presiunii ; **terminațiile Ruffini,** dispuse în suprafețele articulare, sensibile la apăsare, înregistrează mișcarea și extinderea mișcării de la os la os în interiorul articulației (7, 9, 10).

Toate acestea dau naștere senzațiilor care au fost denumite simțul muscular, chinestezic sau proprioceptori.

O parte din activitatea acestor receptori răspunde de reglarea mișcării, cu o mică participare a scoarței. O altă parte activează scoarța să înregistreze conștient diferite acte cu întregul evantai de senzații care le însoțesc, ca : senzația greutății, a tensiunii, a presiunii, a mișcărilor active și pasive, a mișcărilor rapide și încete, amplasarea părților corpului etc. (10).

Analizatorul chinestezic este superior celorlalți analizatori, care acționează doar la forme mari de mișcare (9). Pragul inferior al sensibilității chinestezice este foarte scăzut, proprioceptorii pot semnaliza apariția primelor tensiuni musculare care declanșează o mișcare (7, 9). Sensibilitatea diferențiată nu este unitară în toate componentele aparatului motor. Ea se dezvoltă ontogenetic prin condiționare, din copilărie la adolescență crește de circa două ori (7).

Diferențele individuale, fiind în general mari, explică și diferențele în ceea ce privește capacitatea de învățare a exercițiilor de atletism, unde informarea senzorială chinestezică are rol determinant.

Astfel, relaxarea musculară, contactul suplu pe pingea, poziția corectă a corpului, amplitudinea și direcția normală a mișcărilor în pasul alergător ; poziția corectă la start la comanda „gata !" ; atacul cu piciorul întins la săritura în înălțime ; păstrarea axului suliței pe direcția aruncării, eliberarea discului pe planul și la înălțimea cerute etc., învățarea tuturor acestor aspecte depinde în mod nemijlocit de parametrii sensibilității chinestezice, ca și de potențialul de perfectibilitate a acestui important analizator, ecuații individuale diferențiatoare.

Învățarea exercițiilor de atletism este condiționată și de o serie de factori perceptivi, ca percepțiile de spațiu, timp și mișcare.

Percepțiile spațiale se referă la perceperea mărimii, formei și volumului, aceste caracteristici spațiale fiind percepute în profunzime și mișcare (3).

Pentru învățarea exercițiilor de atletism prezintă importanță în special perceperea, cît mai adecvată la realitate, a mărimii și formei, care se realizează prin colaborarea dintre analizatorii vizual și chinestezic.

Perceperea profunzimii condiționează aprecierea distanțelor, importantă în alergările de garduri, în alergările de ștafetă și în sărituri pentru perceperea corectă a lungimii elanului și, în consecință, realizarea preciziei în nimerirea pragului.

Riscăm să intuim că dificultatea nimeririi precise a pragului la săritura în lungime, la triplusalt, sau a locului optim de desprindere la săritura în înălțime, la săritura cu prăjina, la pasul peste gard, la proba de 400 mg etc. ține și de erorile de apreciere a spațiului, a aberațiilor vederii binoculare, naturale sau rezultate în raport cu viteza elanului și, bineînțeles, modificările ambianței.

Perceperea timpului, reprezentată de aprecierea duratei diferitelor exerciții de atletism și a componentelor lor, este realizată prin interacțiunea analizatorilor vizual, auditiv și chinestezic.

Recepția completă a dimensiunilor spațiale și temporale dă naștere la percepția intervalelor și microintervalelor spațio-temporale, implicată substanțial în însușirea tempoului și a ritmului exercițiilor de atletism, dintre care unele, ca alergarea de garduri, triplusaltul, ca și celelalte sărituri, precum și aruncările, reclamă un simț al tempoului și al ritmului foarte dezvoltat.

Și din acest punct de vedere există diferențe individuale. Așa cum unii nu reușesc să învețe să danseze, tot așa unii, poate chiar aceiași, nu reușesc să-și însușească tempoul și ritmul caracteristice diferitelor exerciții de atletism.

2.3.2. **Rolul reprezentărilor ideo-motorii în învățarea exercițiilor de atletism.**

Reprezentările ideo-motorii, ca proces psihic de reflectare prin imagini intuitive a acelor exerciții care au acționat asupra organelor noastre receptoare, constituie elemente fundamentale și în învățarea exercițiilor de atletism, modele programatoare, respectiv punct de plecare și fond pentru învățarea corectă.

Deoarece reprezentarea ideo-motorie se structurează pe baza senzațiilor și percepțiilor anterioare, corectitudinea ei depinde de fidelitatea informațiilor senzoriale și perceptive.

Reprezentările au un caracter dinamic și stadial, în sensul creșterii elementului generalizator.

Experiența motrică mai bogată, prin îmbinarea diferitelor elemente, ușurează structurarea de noi reprezentări.

Reprezentările ideo-motorii contribuie la învățarea mentală a exercițiilor pentru care există o experiență anterioară.

2.4. **Rolul informării verbale în învățarea exercițiilor de atletism.**

Baza principială este modelul pavlovian al celor două sisteme de semnalizare. Pe primul plan apar mai pregnant problema prelucrării și cea a înmagazinării informațiilor.

Informațiile senzoriale și perceptive reprezintă un plan primar de reflectare a exercițiilor de atletism. La acest nivel, conținutul informației, cu toată legătura intramodală, rămîne legată de modalitatea respectivă, de structura fizică a excitanților.

Semnalele verbale, vorbite sau scrise, ca și reproducerea lor mentală, pot reuni în ele informații ale diferiților analizatori, fără a fi legate de actualitatea iminentă a semnalizării senzoriale a analizatorului respectiv.

La nivelul sistemului de semnalizare verbală are loc o abstractizare, în sensul că toate informațiile acumulate și transmise de unul dintre analizatori suferă o corectare simplificată și uniformă. În cadrul semnalizării verbale nu poate fi inclusă întreaga gamă de informații senzoriale și se produce o reducere a informațiilor pe calea generalizării.

De notat că fiecare informație verbală conține o judecată, un rezultat al procesului de recunoaștere și înțelegere, condiții ale învățării motrice în general și cu atît mai mult ale învățării exercițiilor de atletism, dintre care unele au un grad ridicat de complexitate, care trebuie deslușite și înțelese, în caz contrar învățarea poate fi compromisă.

Informarea verbală presupune în primul rînd utilizarea cu frecvența necesară a terminologiei de specialitate care conține toate informațiile utile pentru gestul, elementul sau complexul motric care se învață, privind structura și funcția lor, legitățile biomecanice care le guvernează, ca și condițiile regulamentare în care se desfășoară.

Legăturile reflex-condiționate între semnalele nemijlocite primare și impulsurile aferentei ale vorbirii reprezintă baza înmagazinării informațiilor. Conținutul de informații generalizate ale semnalelor verbale este strîns legat de informațiile senzo-motrice. Inmagazinarea informațiilor are loc la om pe baza acestei legături senzori-verbale.

Semnalele verbale, ca — de exemplu — alergarea, alergarea de viteză, alergarea de garduri, pas peste gard, săritura în lungime cu pășire, sau cele cu caracter și mai general, ca impulsie, avîntare, pivotare, blocare, împingere, azvîrlire etc. — activează conținutul general de informații semnalate și informațiile speciale și, în primul rînd, pe cele chinestezice, din „memoria motrică".

Dar omul, prin limbaj, nu înmagazinează doar experiența motrică individuală, ci preia și experiența cunoscută fie verbal, fie în scris de la generațiile anterioare. Astfel, pirueta cu înaintare,ritmul aruncării greutății sau al triplusaltului, reluarea contactului cu solul în pasul alergător de viteză printr-o tracțiune dinainte spre înapoi, structura corectă a pașilor între garduri, unghiul optim de desprindere la săritura în lungime etc. nu trebuiesc redescoperite de către fiecare, ci sînt transmise prin intermediul limbajului, reducînd stadiul de încercări al procesului de învățare.

3. **Mecanismul coordonării mișcărilor**

Problema organizării, a conducerii coordonate a mișcărilor, este o problemă centrală a motricii, care preocupă știința, în special neurofiziologia.

Odată cu dezvoltarea ciberneticii, s-au creat și în acest domeniu largi posibilități în modelarea psihică a relațiilor de coordonare și proceselor de coordonare.

Totuși, mai există dificultăți în ajungerea la o noțiune unitară asupra coordonării. Iată cîteva puncte de vedere :

— **Foerster** — coordonarea unei mișcări este adaptarea desfășurării la condițiile exterioare la care este supus întregul organism în timpul efectuării mișcării. Astfel, introduce categoria de „scop", dar care — în cadrul fiziologiei — nu are valabilitate generală, motiv pentru care și azi se mai subînțelege — prin coordonare motrică — relația de ordine lipsită de scop, relație ce apare între parametrii mișcărilor parțiale ale unui proces motric ; între diferitele contracții musculare — (Cihaidze, Donskoi) ; între procesele neuromusculare — Holst, Meistrikg) — (9).

Este recunoscută însă de mult necesitatea referirii mișcărilor umane la scop, la o sarcină logică, plecînd de la rolul reglator și programator al țelului anticipat de acționare.

Contribuții în domeniul motricii umane a adus Bernstein care în teoria sa asupra alcătuirii și dirijării mișcărilor a anticipat și a folosit ideile ciberneticii. În lucrările sale, el leagă mereu coordonarea motrică de sarcini precise, care sînt rezolvate printr-o acțiune motrică. El accentuează că acțiunile coordonate presupun anticiparea rezultatelor lor.

Realizarea scopului mișcării, ca regulator în coordonarea motrică, nu poate fi reprezentată din punct de vedere fiziologic și, de aceea, se apelează la categoria psihologică de „scop".

Înțelegerea esenței coordonării mișcărilor și importanța ei reclamă clarificarea numărului și categoriilor de mișcări simple ce pot și trebuie incluse într-o singură mișcare sportivă simplă, cum ar fi, spre exemplu, pasul alergător.

Ca urmare a construcției anatomice a aparatului locomotor al omului, în cadrul unui act motric, sistemul de conducere și dirijare trebuie să posede un mare număr de grade de libertate, dependentă de numărul mare de posibilități articulare ale lanțurilor articulare.

Spre exemplu, la aruncarea suliței, aproape toate articulațiile corpului, ale lanțului cinematic, participă la mișcarea efectivă. În schimb, la gimnastica la aparate și la săriturile în apă, o parte dintre aceste grade de libertate sînt eliminate, dar fixarea articulațiilor necesită totuși un efort în sistemul de dirijare musculară.

Capacitatea de dirijare a sistemului locomotor se complică — gradelor de libertate determinate cinematic li se adaugă un nou factor — elasticitatea mișcărilor, a mușchilor, a tendoanelor — ce trebuie stăpînit în cadrul actului motric coordonat (Bernstein). El definește coordonarea mișcărilor ca „învingerea unor grade suplimentare de libertate ale organismului în mișcare", ceea ce echivalează pentru el cu „organizarea capacității de dirijare a aparatului locomotor".

În procesul de coordonare trebuie incluse și forțele care acționează în paralel cu cele musculare, cum ar fi forța gravitațională, frecarea, respectiv rezistența aerului, menținerea echilibrului etc.

3.1. **Un punct de vedere modern, dar unilateral**

De la numărul mare al organelor de simț merg spre creier nenumărate semnale. Ele se îmbină cu altele, alcătuind un sistem întreg de excitații. Dacă acești excitanți se repetă în condiții identice (stereotip — ca urmele lăsate de o ștampilă), atunci poartă denumirea de „stereotip extern". La acest stereotip extern creierul răspunde prin sistemul de excitație și inhibiție al celulelor — apare „stereotipul intern". În decursul unui timp îndelungat, ca rezultat al repetărilor multiple, se formează sistemul reflexelor — „stereotipul dinamic", dinamic pentru că aici stereotipia nu este absolută, se schimbă odată cu schimbarea condițiilor.

Mecanismul coordonării neuro-musculare se realizează pe calea aferentației inverse (feed-back). Impulsurile din creier, comenzile, apar ca răspunsuri la excitațiile recepționate de celulele senzitive ale corpului nostru. Se interceptează semnalele luminoase (văzul), sonore (auzul), semnalele pornite de la mușchi, ligamente, articulații (simțul muscular), apoi, împreună cu simțul tactil, cu senzația poziției corpului și accelerările în spațiu (simțul echilibrului), semnalizează ce forțe acționează asupra corpului, cum sînt întinși mușchii, ce fel de mișcări se produc și cum.

Toate acestea permit să se trimită impulsurile spre mușchi, în raport cu situația mediului, în raport cu condițiile externe, în raport cu starea mușchilor și cu efectuarea mișcărilor (cf., Donskoi, 3, p. 43—44).

3.2. **Coordonarea mișcărilor cu reglare de program**

Cibernetica se ocupă ,în primul rînd, de sistemele dinamice cu autoreglare și autoorganizare. Organismul omenesc poate fi considerat ca atare.

Prin reglare se înțelege menținerea stabilității unui sistem cu ajutorul unor structuri de reglare (Klaus).

Cercurile de reglare din sistemul senzori-motric lucrează, în general, după principiul reglării prin progame și asigură stabilitatea reglării programelor. Din punct de vedere psihologic, așa cum am mai menționat, această programare înseamnă elaborarea anticipată a mișcărilor, pe baza reprezentărilor ideo-motorii.

Cunoștințele asupra structurii și organizării sistemului programator sînt încă incomplete (9).

Importante pentru dirijarea mișcărilor sînt reflectările chinestezice ale actelor motrice, care permit reconstituirea acestora cu ajutorul informațiilor chinestezice înmagazinate. Hotărîtoare pentru anticiparea, respectiv programarea mișcărilor, este funcția celui de al doilea sistem de semnalizare verbală.

Legăturile dintre semnalele verbale și informațiile transformate și înmagazinate în cadrul sistemului de semne reprezintă punctul de plecare și elementul conducător.

Actul de programare a mișcărilor include, în afara funcțiilor cognitive, și funcții psihice volitive, care sînt strîns legate de sistemul de semnalizare verbală.

Anticiparea mișcărilor este condiționată de anticiparea scopului sau a țelului propus.

Legătura dintre sistemul verbal și semnalele senzoriale nemijlocite este atît de strînsă, încît nu există o activitate umană și nici o acțiune coordonată la care să nu participe componenta verbală în cadrul programului.

În desfășurarea unui act motric, a unei sarcini motrice, în cazul funcționării intacte și depline a sistemelor senzoriale, receptorii captează în orice moment un număr mare de semnale care sînt transmise spre centrii nervoși senzoriali. Interesează transmiterea acelor semnale care sînt purtătoare de informații utile pentru rezolvarea sarcinii motrice propuse (aferentație).

Anohin face deosebire între aferențele **ocazionale** și cele de **situație**. În cadrul complexului de semnale ce se recepționează și se prelucrează se transmit atît semnale care declanșează acțiunea, cît și informații asupra situației momentane a sistemului motric și a mediului înconjurător. Pe această bază, se poate realiza o programare corespunzătoare scopului.

La actele motrice care se desfășoară în condiții relativ standard, este necesară o analiză premergătoare situației.

Spre exemplu, la săritura în înălțime, interesează înălțimea ștachetei, lungimea și unghiul elanului, starea pistei de elan și a locului de bătaie etc.

În cazul actelor motrice, la care condițiile de desfășurare nu sînt standardizate, este necesară într-o măsură și mai mare analiza premergătoare (aferența situațională) pentru efectuarea programării. Exemplul schiului alpin unde trebuie cunoscut traseul. Aici are loc o programare oarecum „cursivă" — legată de informarea anterioară, dar tot aici apar și aferențele ocazionale legate de evoluția pe traseu, de situațiile de moment.

În jocurile sportive, în sporturile de luptă, complexitatea aferențelor de situație și ocazionale este și mai mare — acțiunile coechipierilor și ale adversarilor intră în programarea propriilor mișcări.

Odată cu începerea unei mișcări sportive, programarea de bază poate fi considerată ca încheiată, dar continuă acțiunea informațiilor senzo-motrice asupra evoluției sale.

Informarea senzo-motrică intactă este hotărîtoare pentru desfășurarea coordonată a mișcărilor umane. Complexitatea și varietatea factorilor care trebuie

stăpîniți în procesul de coordonare fac aproape imposibilă o programare rigidă, datorită imprevizibilității variației lor în timp (9).

Sistemul motric uman nu lucrează ca o mașină cu program, fără nici o abatere ; apar corectări permanente, are loc o reglementare a procesului motric — reglare, recuplare.

Anohin face deosebirea între **reaferența orientativă și reaferența rezultativă.** Prima se desfășoară pe calea semnalelor chinestezice și doar o mică parte devin conștiente. Cea de a doua constituie o informare complexă asupra succesului acțiunii programate și apare treptat pe etape, sub forma unor informații succesive asupra evoluției fragmentelor mișcării sau sub forma reaferentației sancționatare, punct de plecare pentru procesul motric următor.

În schema de cuplare în bloc a sistemului motric sînt incluse patru sisteme parțiale, răspunzătoare pentru realizarea actelor motrice coordonate :

1. Centrele programatoare și 2. Centrii sintezei aferente — reuniți într-un „sistem programator" complex.

3. Centrii motori și 4. Efectorii — reuniți într-un sistem „efector", unde sînt incluse și recuplările (reaferențele din timpul desfășurării mișcării).

Se face deosebirea între instanțele (cercurile) de reglare interne și externe. Pe linia cercurilor de reglare internă, cea mai rapidă și prima reinformare este asigurată de cercul de reglare chinestezică. Mai intră în cadrul cercurilor de reglare internă analizatorul statico-acustic și, parțial, cel tactil.

Reglarea vizuală și acustică este exterioară.

* * *

Cihaidze a dezvoltat o „schemă generală a dirijării mișcărilor voluntare ale omului", care poate fi sintetizată în următoarele puncte :

1. Deosebește cele două cercuri de reglare — intern și extern.

2. La actele motrice voluntare doar cercul de reglare exterior se află în legătură cu activitatea conștiinței, respectiv cu sistemul verbal de semnalizare. Cercul intern se află în legătură cu automatismele motrice.

3. Se consideră că coordonarea mișcărilor voluntare reprezintă un sistem de reflexe, cu organe autoprogramatoare și autoconducătoare.

4. **Bernstein** a făcut deja deosebirea între anticiparea sarcinilor unei mișcări și procedeul de rezolvare care rezultă de aici. Astfel, și **Cihaidze** consideră centrele superioare și medii ale creierului ca fiind părțile care declanșează partea conștientă a unei sarcini motrice, iar părțile inferioare ale creierului — „partea programatoare" care dirijează și reglează nemijlocit energiile musculare.

5. Anumite secțiuni inferioare ale creierului, — măduva spinării și părțile periferice ale neuronilor motori sînt considerate ca servomecanisme, care realizează dirijarea și reglarea, prin întărirea, recodificarea, respectiv transformarea impulsurilor efectorii în alte forme de energie.

6. Cea mai importantă parte a coordonării motrice este recuplarea internă — emițătorii proprioceptivi din tendoane și mușchi. Sarcina principală revine aici „organului comparator", care realizează o interdependență între tensiunea musculară și mișcarea rezultată.

7. Desfășurarea actelor motrice, care trebuie învățată, are loc sub controlul receptorilor ce fac parte din cercul extern de reglare.

8. Desfășurarea unui proces motric, bine stăpînit, are loc atît pe baza cercului de reglare intern, cît și a celui extern. Cel extern stăpînește domeniul programării conștiente al dirijării și reglării, în timp ce cel interior stăpînește detaliile automatizate ale procesului motric.

4. Rolul pregătirii fizice în învățarea exercițiilor de atletism

Efectuarea exercițiilor de atletism, desfășurarea lor cu amplitudinea, ritmul și tempoul cerut, învingerea greutății proprii, a corpului în întregime sau a unor părți ale corpului, învingerea greutății obiectelor manevrate, reclamă un anumit nivel de pregătire fizică, un anumit nivel al calităților motrice de bază, ca unul dintre factorii care condiționează și limitează capacitatea de învățare a exercițiilor de atletism.

În general, în activitatea practică de învățare a exercițiilor de atletism, se neglijează acest aspect.

Se pune, în primul rînd, problema prelucrării analitice a grupelor musculare interesate în mișcarea respectivă, avînd în vedere regimul în care lucrează aceste grupe musculare, respectiv regim dinamic sau de învingere — musculatura agonistă, regim de cedare — musculatura antagonistă și regim static — musculatura care asigură pozițiile, fixează articulațiile și diferitele părți ale corpului, constituind sprijin pentru mișcarea altor părți sau a diferitelor segmente.

Analiza detailată a acțiunilor musculare privește în special perfecționarea tehnicii exercițiilor de atletism. Pentru învățare, este necesar să asigurăm condițiile de bază, respectiv întărirea musculaturii spatelui și a peretului abdominal, cu rol de fixare și de sprijin, a musculaturii extensoare a articulațiilor gleznelor, genunchilor și șoldului, a musculaturii ridicătoare a coapselor — paralel cu îmbunătățirea elasticității musculare a musculaturii antagoniste — a musculaturii brațelor și centurii scapulo-humerale, mai ales pentru săritura cu prăjina și exercițiile de aruncări.

Este necesar să menționăm că execuția începătorilor se va ameliora și în raport cu asigurarea forței, elasticității musculare și a mobilității articulare a segmentelor care au rol în efectuarea diferitelor mișcări. Din acest punct de vedere, este foarte important să facem deosebirea între capacitatea motrică și greșelile propriu-zise.

Astfel, ridicarea insuficientă a coapsei piciorului oscilant în faza pasului anterior poate fi determinată de o imagine greșită asupra mișcării, de o defecțiune de coordonare, de lipsa forței mușchilor ridicători, de un abdomen insuficient fixat, ca și de lipsa elasticității și a mobilității articulației coxo-femurale, în mișcarea de flexie.

Învățarea exercițiilor de atletism este condiționată și de indicii de viteză, viteza de execuție și, mai ales, viteza de deplasare, care să permită realizarea vitezei optime, necesară pentru executarea diferitelor exerciții. Astfel, o viteză de deplasare scăzută asociată și cu o slabă viteză de execuție constituie o piedică în învățarea săriturilor sau a alergărilor de garduri, a alergării de viteză. O slabă viteză de execuție este un impediment pentru învățarea aruncărilor, mai ales a efortului final.

Lipsa detentei constituie o piedică în învățarea tuturor exercițiilor de sărituri, iar în cazul săriturii în înălțime prezintă cea mai mare importanță.

În sfîrșit, învățarea exercițiilor de atletism, realizarea învățării într-un timp mai scurt, precum și temeinicia învățării, depind de rezistența organismului, în sensul capacității generale de muncă și al rezistenței locale musculare, care să permită efectuarea în condiții optime a unui număr cît mai mare de repetări.

BIBLIOGRAFIE

1. BELINOVICI V. V.: Procesul învățării în educația fizică. Ed. Tineretului-Cultură fizică și sport. București, 1961.
2. DONSKOI D. D.: Tehnica sportivă (traducere). În volumul: Unele probleme privind biomecanica, biochimia și psihologia sportului. U.C.F.S. — C.S.D.T., București, 1966.
3. EPURAN M.: Psihologia educației fizice, I.E.F.S., 1975 (manuscris).
4. HILGARD E. R., BOWER G.: Teorii ale învățării (traducere), Ed. didactică și pedagogică, București, 1974.
5. IOSIF G.: Studiu experimental asupra structurii senzorio-motorii a unor activități, în Revista de pedagogie, nr. 2, 1962.
6. PESQUIE P.: Învățarea (traducere). U.C.F.S. — C.S.D.T., București, 1967.
7. POPESCU-NEVEANU P., GOLU M.: Sensibilitatea, Ed. științifică, București, 1970.
8. ROȘCA A.: Tratat de psihologie experimentală, Ed. Academiei R.P.R., București, 1963.
9. SCHNABEL G.: Despre coordonarea mișcărilor (traducere), în: Wiessenschaftliche Zeitschift, R.D.G., D.H.F.K., nr. 1, 1970.
10. STEINHAUS A.: Mușchii văd mai mult decît ochii (traducere), în: Journal of Health Physical Education, Recreation, JOHPER, sept., 1966.
11. * * *: Mic dicționar filozofic, ed. a II-a, Ed. politică, București, 1973.

T. ARDELEAN : L'assimilation motrice, avec des références â l'assimilation des exercices d'athlétisme (II)

Dans cette partie du matériel, on y présente les analyseurs accustique, statique-dynamique, tactile, kinesthésique, tout comme la relation de chacun avec l'assimilation motrice. On y présente aussi le problème du rôle que jouent les perceptions dans l'assimilation des exercices d'athlétisme, le rôle des représentations idéo-motrices et de l'information verbale. Un chapitre spécial este réservé au mécanisme de la coordination des mouvements avec réglage de programme. A la fin, on y présente la question du rôle que détient la condition physique dans l'assimilation des exercices d'athlétisme, question le plus souvent negligé. quoique décisive.

T. ARDELEAN : Motric Learning ; References to Learning Athletic Exercises (II)

The author first describes the acoustic, static, dynamic, tactile and kinesthetic analysers stressing on the relationship between each of them and motive learning. Further, he insists on the role played by perceptions in learning athletics exercises, and on the role of ideo-motrice representations and of verbal information. A special chapter is devoted to the mechanisms of movement coordination, to the coordination of movements by programme adjustments. To conclude with, the author emphasizes the role of physical training, in general, in learning athletics exercises, which though decisive is often neglected.

CRITERII ESENȚIALE PRIVIND EVALUAREA ACTIVITĂȚII ANTRENORULUI

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Motto :

„Cineva are valoare de pedagog, atît cît prețuiește ca om" (Grunning)

În sistemul de relații umane, evaluarea competenței conducătorului apare ca o problemă extrem de delicată. Acest lucru este foarte firesc, întrucît oricine ar fi el, omul este stăpînit de amorul propriu, de sentimentul demnității personale și conștient de valoarea sa, el devine sensibil la aprecierea celor din jur. În general orice om înregistrează cu satisfacție chiar cea mai banală apreciere și este cuprins de jenă la orice critică adusă muncii sale.

Se știe, din acest punct de vedere, că sentimentul de satisfacție, ca și cel de jenă, deși contrarii, pot avea o înrîurire binefăcătoare asupra activității viitoare, stimulînd-o și potențînd-o în direcții pozitive.

Evaluarea activității unui antrenor de mare performanță este nu numai o problemă delicată, prin esența ei de sondare „indiscretă", ci și o acțiune dificilă, întrucît „produsul" obținut de acesta — campionii sau noncampionii — rezultă nu numai din acțiunea lui, ci și din conjugarea unor factori de înaltă responsabilitate (valoarea sportivului, condițiile de pregătire, tradiția și moștenirea disciplinei respective, fondul perceptiv al colectivului de sportivi, competența forului de conducere federal, climatul politico-social în care acționează antrenorul).

Observăm deci, că o evaluare științifică a activității antrenorului nu se poate face independent de evaluarea celorlalți factori cu care conlucrează, ca și a rezultatelor cantitative și calitative obținute în activitatea comună cu grupul sportiv.

Pentru început, ar trebui în mod firesc să începem cu întrebările : „Care sînt calitățile unui antrenor ?" și „Care sînt modalitățile științifice de determinare a acestora ?", „Ne putem mulțumi numai cu examenele de cunoștințe privind competența profesională a unui om aflat la cîrma unui lot olimpic și cunoașterea metodelor pedagogice prin care ceea ce știe transmite sportivilor săi ?".

Aceste probleme sînt de mult timp bătătorite, prin studii numeroase și suficient de documentate.

Ceea ce dorim să subliniem în plus, constituie o invitație sinceră, loială, adresată tuturor tehnicienilor care lucrează în sportul de mare performanță pentru **dificilul act de autoapreciere.**

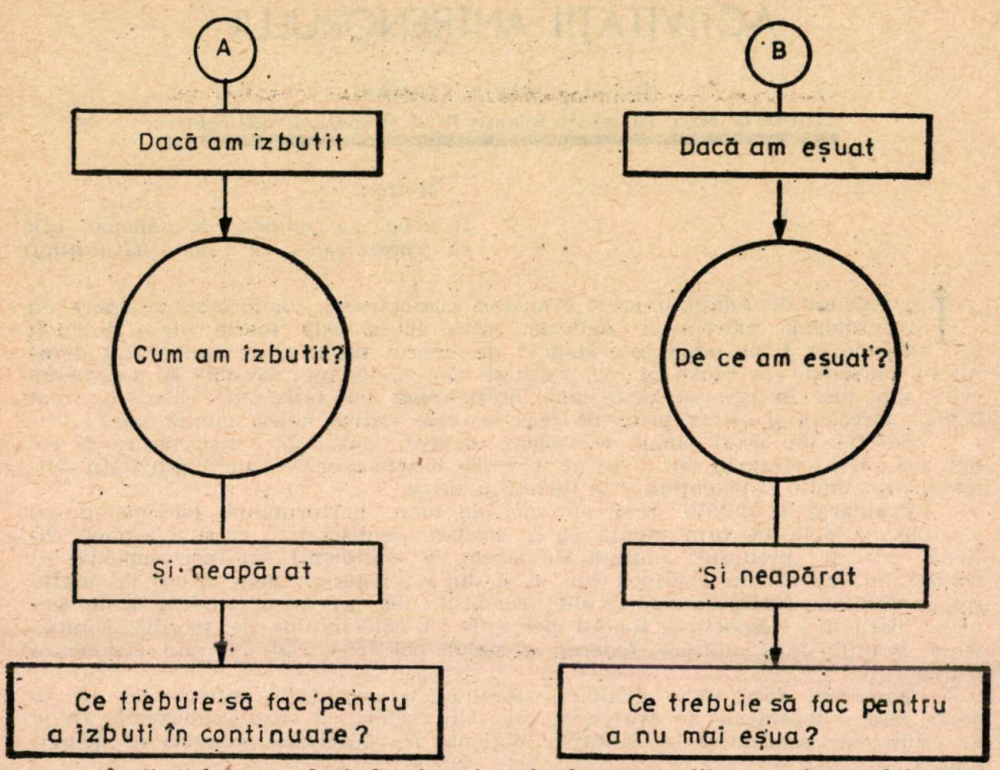
Dacă evaluarea socială și instituțională asigură progresul social, autoaprecierea, autocunoașterea, **imaginea noastră în propria noastră oglindă,** asigură nu numai structurarea, conturarea și autocontrolul personalității, ci și progresul continuu, procesul de autoperfecționare în direcția aspirației de a crește și forma un campion.

Dacă un eșec în această privință poate fi apreciat din afară ca simptom al lipsei de aptitudine (și vom vedea în care situație este valabilă această teorie) **conștiința personală de eșec** cu atitudinea de împotrivire față de acest rezultat este generatorul nevoii de ameliorare, de prognoză optimistă. În această situație, acolo unde este cazul (iar noi dorim să limpezim căile care conduc la aceasta), **conștiința unei inferiorități** pe anumite laturi ale activității trebuie să devină mobil compensatoriu al superiorității.

În fond, **trebuie reținut faptul esențial că autooglindirea activității face parte integrantă din dinamica motivațională a personalității umane.**

Integrarea social-profesională a oricărui antrenor nu se poate efectua decît prin mijlocirea unui autocontrol continuu, în următoarele variante esențiale :

Educație fizică și sport, nr. 1, 1980, pag. 41



În limitele care depind cel mai mult de personalitatea antrenorului, acest studiu își propune, cu modestia pe care o implică dificultățile problemei, să ofere tuturor celor care lucrează cu sportivii de mare performanță, un material informativ, bazat pe observații reale, concrete, pe sugestii și recomandări, pentru a-i ajuta să se evalueze cît mai exact, ferindu-i să alunece în subiectivism și arbitrar.

Sarcinile lucrării urmăresc trei aspecte fundamentale :

1. **Funcția de prognostic** a evaluării, care constă în posibilitatea de a prevedea evoluția ulterioară, optimă a activității antrenorului, dedusă din calitățile sale sau dimpotrivă, din deficiențele sale. Ca prognoză, evaluarea indică posibilitățile de viitor, perspectivele activității antrenorului.

2. **Funcția de diagnostic** a evaluării, care constă în posibilitatea de a recunoaște relativ precis neajunsurile fundamentale, „punctele slabe", care se întîlnesc în activitatea și atitudinea antrenorului, sub aspect sistemic, complex : pregătirea de specialitate, psihopedagogică și metodică, folosirea metodelor și procedeelor de lucru, ca și formelor de organizare ale activității, sistemul de relații cu sportivii, conlucrarea sistematică și permanentă cu ceilalți factori de instruire. Pe baza diagnosticului se pot stabili măsurile raționale menite să oprească evoluția într-o discuție nefavorabilă performanței, să înlăture neajunsurile semnalate și să perfecționeze permanent activitatea antrenorului.

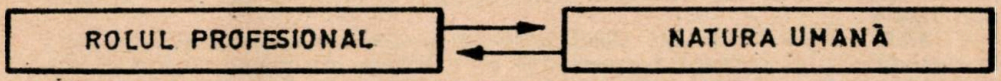
3. **Funcția docimologică** a evaluării, care constă în „inventarierea" achizițiilor și aprecierea creșterii, a progresului înregistrat de activitatea unui antrenor, de la o etapă la alta a devenirii sale. Procedeul utilizat, în acest caz, este compararea antrenorului cu el însuși. Se poate determina astfel nu numai măsura creșterii lui, la un moment dat, ci și situația sa în colectivul respectiv, raportat la nivelul național sau mondial.

IPOTEZA DE LUCRU

În acest context de factori, cel mai important lucru este să inventariem toate criteriile care pot defini valoarea muncii unui antrenor. Ce analizăm însă

din munca lui : competența și eficiența ? obiectivitatea ? solicitudinea ? consecvența ? intransigența ? bunătatea ? exagerarea ? răutatea ? superficialitatea sau nerăbdarea ?

Sigur că nu vom putea aduce lumină prea multă în acest domeniu, dacă vom lua rînd pe rînd principalele trăsături definitorii în munca cu un colectiv uman, ci este preferabil să sistematizăm aceste criterii în funcție de elementele fundamentale ale activității sportive : adică să cîntărim într-o balanță ipo-

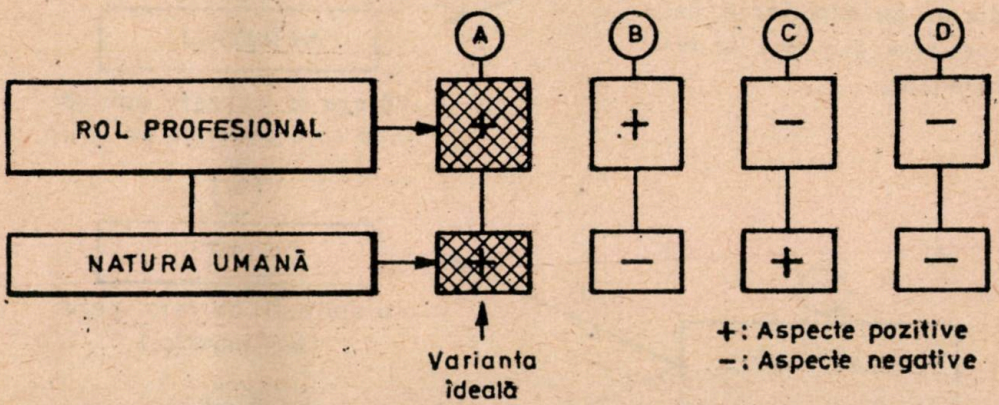


tetică raportul de forțe care trebuie să existe într-un echilibru relativ constant între valoarea și eficiența instruirii sportivilor, conjugată neapărat cu natura umană a antrenorului, care lucrează cu „mașini" umane, perfectibile, dar supuse unor inerente contradicții biologice sau sociale.

REZULTATE OBȚINUTE ȘI DISCUȚII

Am putut observa în practica sportivă patru variante fundamentale, din care doar una este cea ideală, în privința raportului de forțe care pot defini valoarea activității unui antrenor. (Variante posibile).

Variante posibile privind evaluarea muncii antrenorului



Analizînd aceste variante, este de dorit ca fiecare tehnician cititor să încerce un act de autoidentificare cu ceea ce i se potrivește, încercînd pe cît este posibil să efectueze corecții, acolo unde este cazul, pentru a se apropia cît mai mult de varianta ideală.

Dar prin ce anume se caracterizează aceasta ?

În varianta „A" este prezentată sub formă schematică varianta ideală, privind raportul de forțe în cadrul rolului instructiv și cel al naturii umane în activitatea unui antrenor.

Între aceste două forțe există un echilibru optim, care permite interferarea, intercondiționarea reciprocă a lor. Astfel, competența profesională a antrenorului și intuiția fină, corectă a grupului sportiv, care este perceput prin antenele date de sensibilitatea lui, permit o stăpînire foarte bună a domeniului.

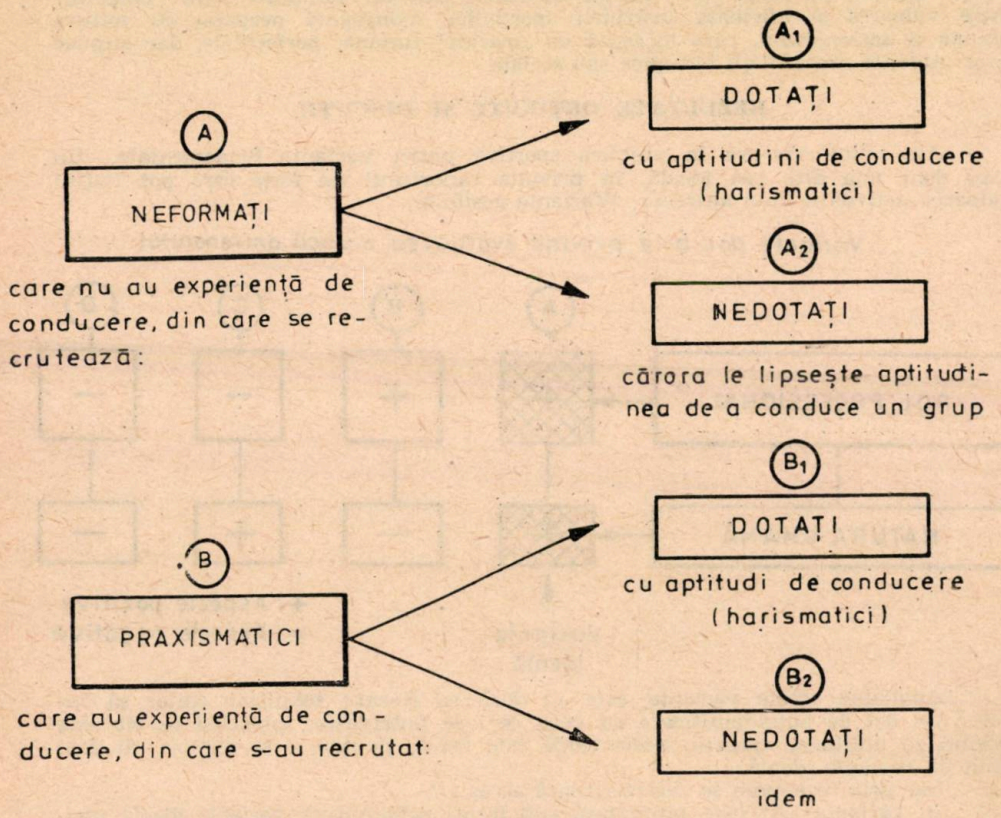
Un antrenor care știe meserie, este la curent cu toate noutățile performanței sportive, dar care are în plus și trăsăturile pedagogului-psiholog, de vocație, nu de „diplomă", poate menține constantă motivația grupului pentru efort, cerîndu-i sarcini competente, logice, posibile, intuind și stăpînind pulsul grupului aflat în pregătire și în concurs.

Sigur că o variantă de acest gen este foarte ușor de reprezentat pe hîrtie, dar este foarte greu de obținut în practică. Și aceasta întrucît o serie întreagă de factori colaterali pot acționa în sens perturbator și deteriora echilibrul de forțe amintit.

Revenind cu explicația inițială că ne interesează doar acei factori care depind de tehnician, pe care îi poate conștientiza și corecta pînă la faza ideală, considerăm că acest lucru este posibil.

Un antrenor al zilelor noastre are nevoie de o formație profesională de excepție, căruia nimic din meseria sa să nu-i prezinte neclarități, ambiguități, nesiguranță. Este însă posibil acest lucru, avînd în vedere uriașul „flux de știință" care inundă tot mai mult performanța? Evident că da, însă în anumite limite.

Astfel, pe lîngă varianta ideală a rolului profesional (antrenorul cu cultura de specialitate, multilaterală, competent și cu o bogată experiență), există și alte variante privind competența antrenorului:



Ce înseamnă însă un antrenor **neformat** și unul **nedotat**? Antrenorul neformat este acela căruia îi lipsește pregătirea, experiența necesară pentru munca cu sportivii. Există, din acest punct de vedere, antrenori **dotați** dar **neinstruiți**, care cunosc regulile elementare de comportament în relațiile sociale, dar le lipsește știința organizării și conducerii grupului dat.

Într-o astfel de situație, fondul perceptiv, aptitudinal care există, compensează și contrabalansează lipsa de experiență, lucrurile evoluînd în bine progresiv.

Există și antrenori **plurineformați**, care se caracterizează prin lipsă de instruire asupra modului cum să organizeze și să conducă, alături de o insuficientă educație morală și civică. Ca urmare a acestor lacune cumulate, apar erori în munca de instruire și îndrumare a sportivilor, în aprecierea eronată a aspectelor pozitive sau negative ale muncii, frustrînd autoritatea grupului sportiv, prin amestec fie brutal fie inoportun în treburile acestora.

În această ordine de idei ,se înscriu exemplele antrenorilor tineri, neexperimentați, unii provenind chiar din grupul respectiv. S-a observat că este foarte

greu pentru această categorie, să facă abstracție de „trecutul recent" și să se încadreze într-un statut de conducător, exigent, plin de cerințe de obicei dure, pentru că actualul statut al performanței cere așa ceva. Este cazul antrenorilor care fumează în fața sportivilor și împreună cu aceștia, își petrec multe ore din timpul liber cu ei, uneori și peste programul de tabără, ies împreună la „un păhărel". Deși aparent relațiile interpersonale dintre un astfel de antrenor și grup nu sînt deloc conflictuale, ci de atracție (simpatice), lipsa de autoritate și demnitate se răsfrîng implacabil în cadrul concursului, unde sportivul nu recunoaște forța de penetrație a conducătorului-antrenor, care s-a „tocit" anterior. Filtrul atitudinal este astfel anulat de lunga amiciție din timpul pregătirii, pe care sportivul a perceput-o greșit.

În astfel de situații nedumerirea antrenorului este mare, iar uneori dramatică. El nu înțelege pentru ce i s-au întors toate împotrivă, cînd a fost doar „băiat bun". Cu timpul, un astfel de antrenor neformat dar dotat, va ajunge să elimine toate impuritățile strecurate în meseria sa, dacă le înțelege just și corect pe parcurs.

Antrenorul nedotat este cel căruia îi lipsește tactul și se dovedește incapabil de a oferi exemplu personal pozitiv.

Cînd un antrenor se plînge că nu are decît sportivi incapabili se poate spune aproape cu certitudine că el însuși nu este la înălțimea misiunii profesionale și educative. Problema însă nu poate fi începută și sfîrșită aici, întrucît în performanța sportivă, spre deosebire de alte activități umane, condiția prioritară a reușitei o constituie valoarea sportivilor iar uneori se întîmplă ca o generație întreagă să fie mediocru dotată, sau condițiile organizatorice de creștere și promovare a valorii să includă inadvertențe care să frîneze șansele de performanță ale unui anumit grup sportiv.

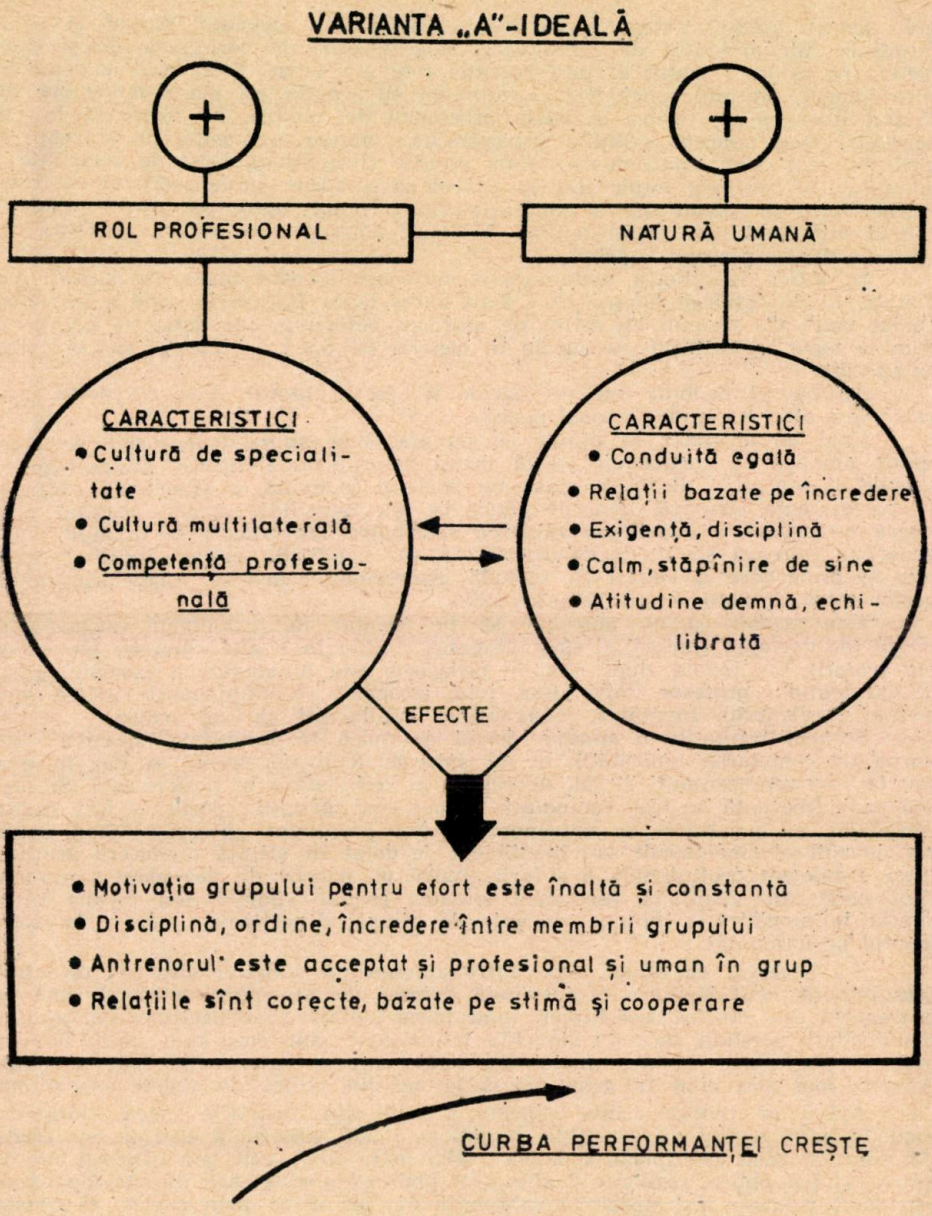
Este posibil ca un antrenor să fie nedotat la o anumită categorie de vîrstă (de exemplu juniori) și să-și găsească vocația la o altă categorie (de exemplu seniori), sau invers, după cum în pedagogie este binecunoscut exemplul clasic al excelentului profesor universitar, total incapabil să stăpînească vîrstele mici sau al excelentului învățător, incapabil să stăpînească pe cei maturi.

Se mai întîlnește o situație destul de tipică în activitatea sportivă: este vorba de comutarea autorității, de la antrenor (cum ar trebui să fie), la grup sau la 1—2 reprezentanți ai săi, de regulă cu vechi state în performanță. Situația cea mai frecventă a fost semnalată atunci cînd grupul sportiv a fost matur, consolidat, cu un lider iar antrenorul a fost promovat „prospăt". Cînd acesta s-a dovedit plurineinstruit sau insuficient de dotat în știința conducerii grupului (deși competent profesional), a suferit treptat un proces de degradare a raporturilor conducător-grup. În asemenea situație, grupul sportiv și-a permis intervenția în pregătire, a propus variante de odihnă, divertisment, uneori în detrimentul performanței.

S-a observat că atunci cînd între antrenor și sportivi diferența de vîrstă este minoră, cînd legătura profesională durează de un mare număr de ani sau antrenorul este un fost coechipier, apar unele tentative de egalizare sau anulare a autorității acestuia care nu sînt rău intenționate, dar care prin efectul lor cumulativ pot marca în rău modul de funcționare a raporturilor interpersonale. Aceasta mai ales cînd în grup există lacune din punct de vedere educațional.

Avînd în vedere aceste aspecte izvorîte din practică, putem stabili că modelul antrenorului nu constituie o noțiune rigidă, abstractă, deși ea este destul de greu de găsit pe „piața sportivă". Mai mult decît atît, s-a observat că doi antrenori pot obține rezultate înalte prin procedee pedagogice diferite (de exemplu unul printr-o instransigență extraordinară, iar altul prin suplețe și consecvență). Evident că fiecare dintre ei va considera că metoda lui este infailibilă, iar a celuilalt complet eronată.

În realitate este vorba, nu atît de metoda în sine, cît de excepționala personalitate a celui care o predă și din acest punct de vedere se observă că tendința spre perseverență a unei metode bune de pregătire sau educare generează acumulări pozitive în ambele planuri. Să luăm un exemplu rezolvat diferit de doi antrenori: respectarea orei de culcare în taberele centralizate, care intră în atribuțiile muncii de îndrumare și control al unui colectiv organizat. Un antrenor controlează zi de zi camerele de dormit ale sportivilor. Aceștia sînt obișnuiți cu controlul zilnic și în virtutea acestei realități, respectă progra-



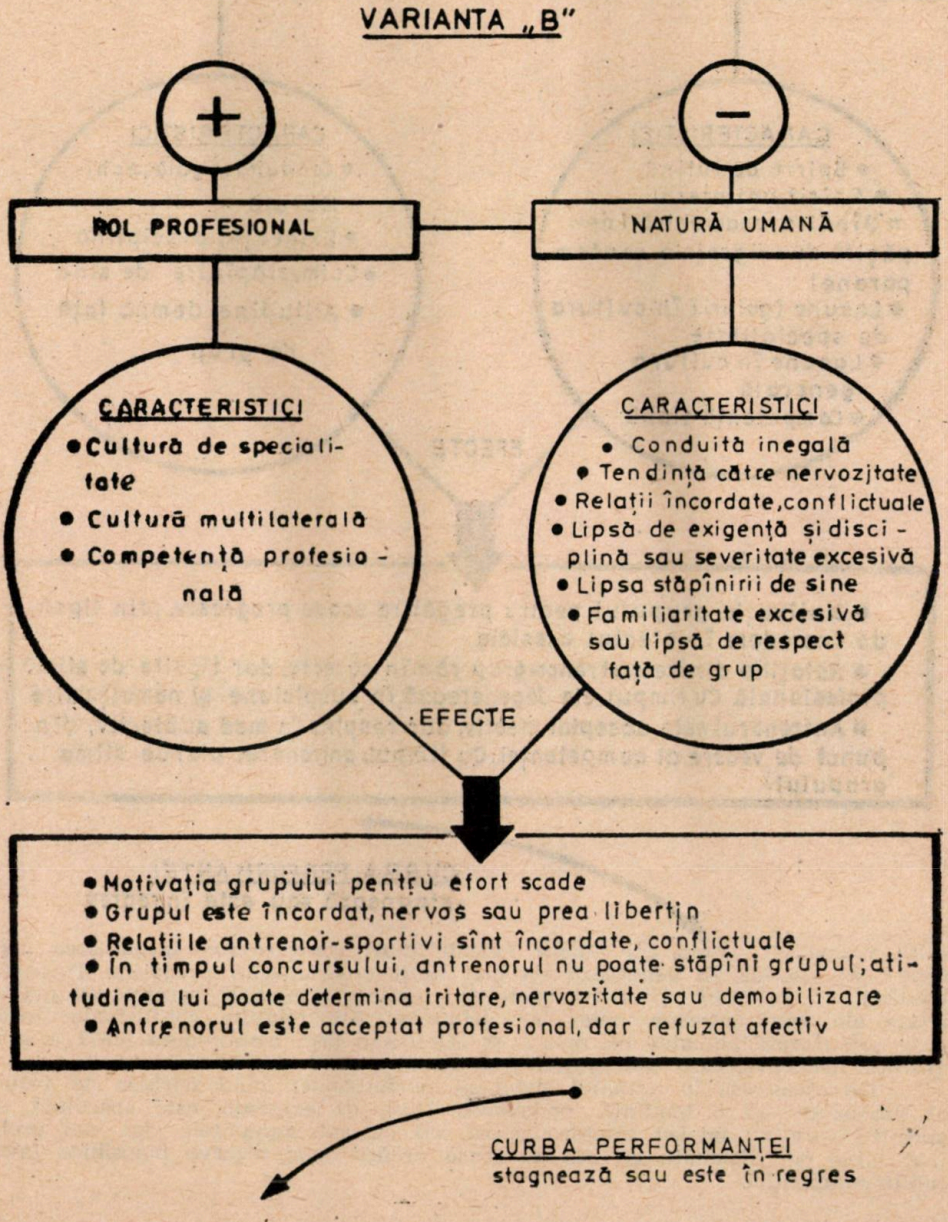
mul. Un alt antrenor face control inopinat, dar sistematic. Și în acest caz sportivii știu că se pot aștepta oricînd la un control și respectă disciplina în acest context. În ambele cazuri factorul educativ a fost rezolvat corect prin moduri diferite dar avînd același numitor comun : perseverența aplicării lor. Sigur că nu subscriem la varianta a 3-a în care antrenorul nu controlează aproape niciodată sportivii, pe motiv că acest lucru nu intră în atribuțiile lui. Afirmația „pe mine nu mă interesează decît ceea ce se petrece în perimetrul sălii de antrenament", considerăm că contravine ideii de unitate dinamică a factorilor instructivi-educativi privind munca cu sportivii.

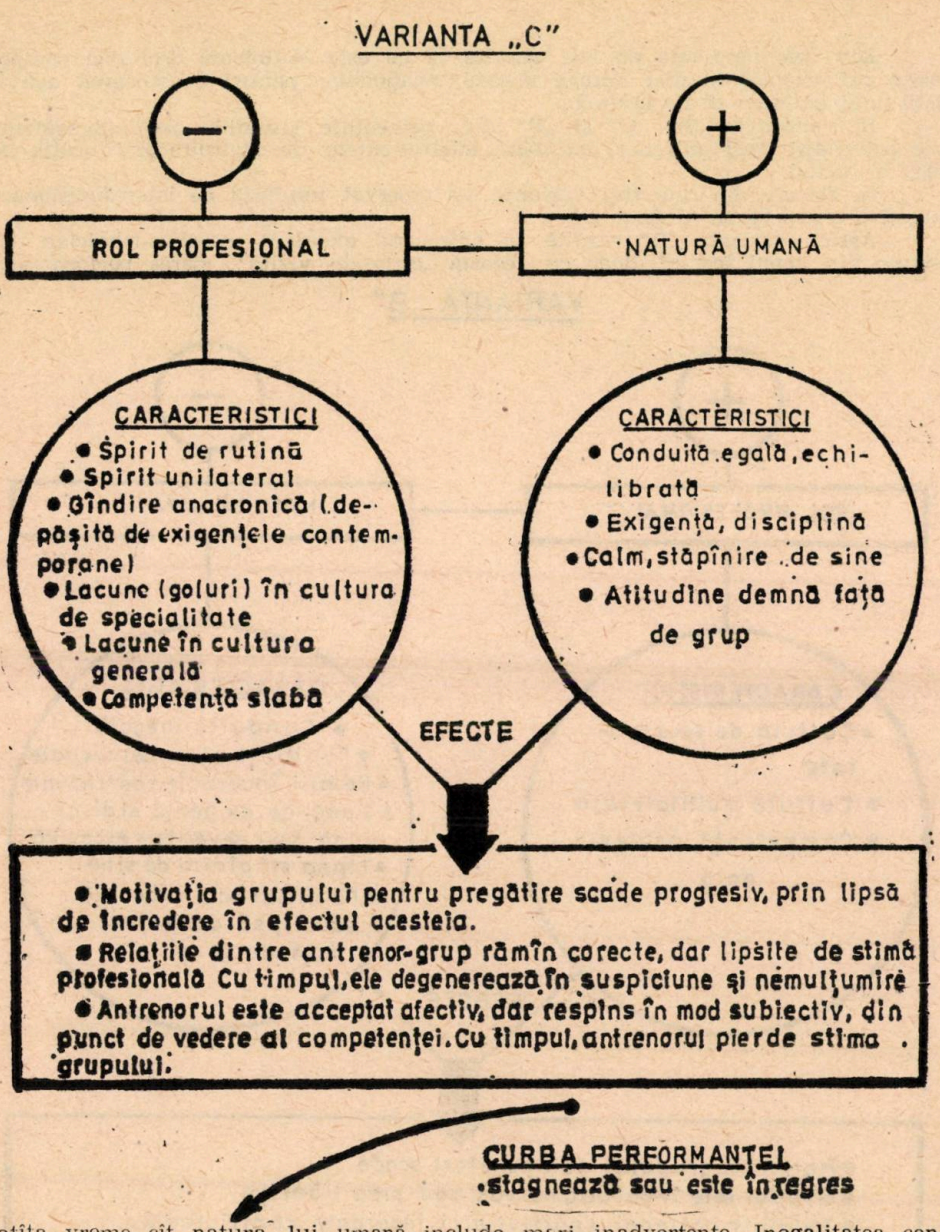
Din cele observate de noi, rezultă că nu este suficientă deci nici competența profesională și nici natura umană, relațională, pentru ca valoarea activității unui antrenor să fie optimă.

În variantele „B", „C" și „D" sînt prezentate situațiile necorespunzătoare ale activității unui antrenor, cu toate inadvertențele de instruire și educație pe care le includ.

În fiecare din cele trei variante s-a observat tendința de intercondiționare negativă a raportului de forțe existent.

Astfel, varianta „B" rezultă că antrenorul excelent meseriaș-tehnician, nu obține din capul locului, doar cu această „carte de vizită", marea performanță,





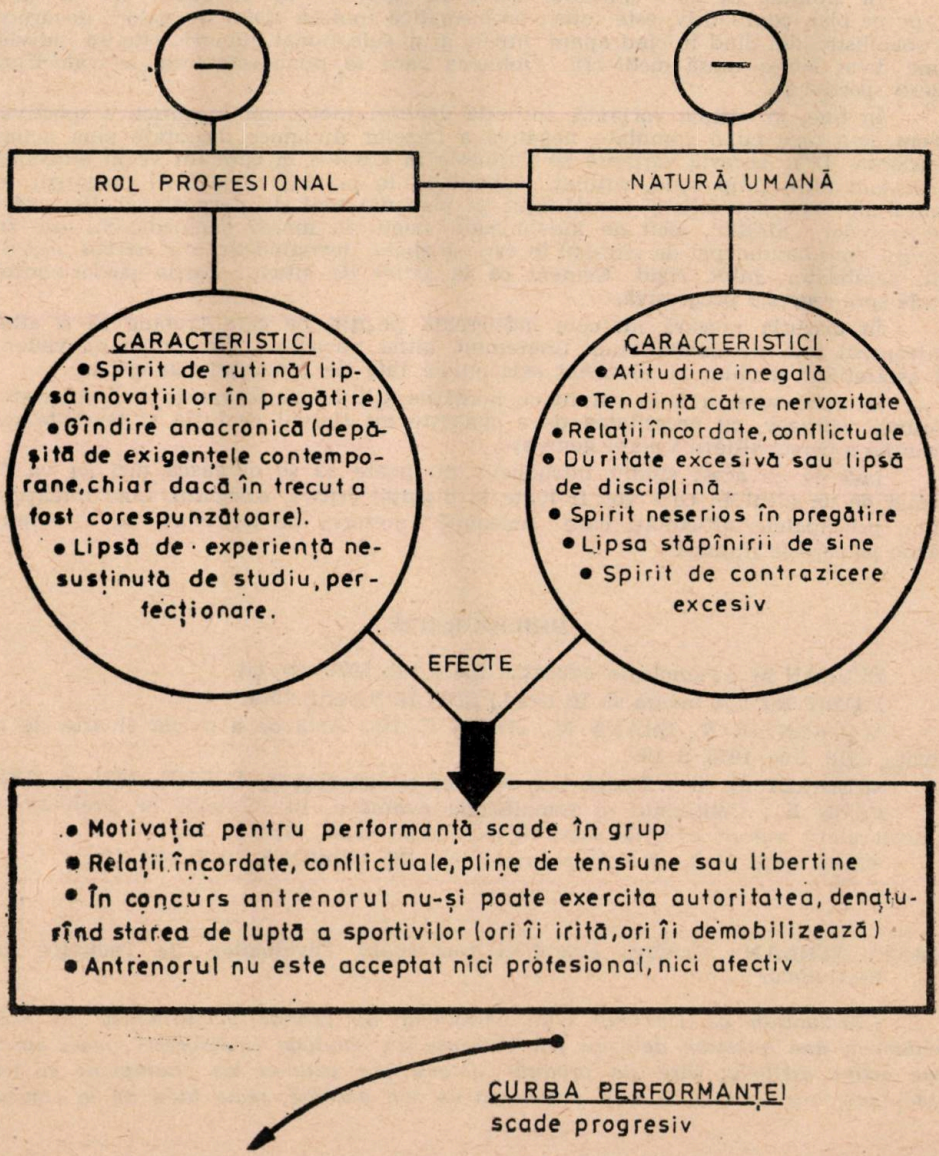
atîta vreme cît natura lui umană include mari inadvertențe. Inegalitatea conduitei s-a dovedit că generează cel mai mult dezordine în pregătire. Totodată, sportivii nu au „chef" și nici răbdare de a tolera toanele și accesele de nervozitate ale unui antrenor, chiar bun tehnician. Or, relațiile conflictuale încordate subminează climatul de muncă și înțelegere prin acumularea lentă a nervozității colective, care este gratuită și foarte periculoasă în concurs.

De asemenea, în actualul statut al performanței, cînd curbele de volum și intensitate au o tendință, progresivă, lipsa de exigență este speculată de sportivi, care nu înțeleg întotdeauna că, cu cît antrenamentele sînt mai grele, mai pline de dificultăți, cu atît au șansa creării unor rezerve biopsihice favorabilă competiției.

Deși problemele acestea vor fi detaliate sistematic într-o altă lucrare, însoțind observațiile cu recomandări utile și concrete, reamintim totuși că severitatea generează performanța, cu o singură specificație. Este vorba totuși de o severitate cu tact (mai ales la loturile formate din sportivi maturi, uzați, care practică sporturi dificile din punct de vedere tehnico-tactic). Practica a dovedit că la sportivii foarte tineri, proaspeți, neuzați, care fac parte din disciplinele ciclice, bazate pe volum, severitatea în exces nu este dăunătoare.

Din varianta „C" rezultă că situația inversă, în care un antrenor dotat ca natură umană, dar insuficient de competent (fie din cauză că nu are experiența necesară, fie că nu are preocupări pentru aceasta), este generatoare de stagnări sau regresii în curba performanței sportive.

VARIANTA „D"



Deși relațiile dintre grup și un astfel de antrenor sînt corecte, echilibrate, rutina, unilateralitatea, lacunele în pregătire pot masca adevărata cauză a regresului. Această variantă este cea mai dificilă în apreciere, întrucît, deși climatul de muncă și exigență există, adevăratele neajunsuri sînt mascate abil de această fațadă înșelătoare. Este cazul unor loturi sportive unde se muncește disciplinat serios, dar nu se scot rezultate. Relațiile dintre sportivi și antrenor nu au nimic conflictual, dar lipsesc medaliile. Uneori se poate dovedi, la o analiză mai subtilă și mai profundă, că una sau mai multe metode de pregătire sînt depășite, învechite, iar antrenorul nu este în măsură să le revoluționeze, din spirit de rutină și inerție de atitudine. În cazul în care aceste cauze scapă analizelor efectuate formal, grăbit și superficial, sînt incriminați factori colaterali (care pot exista și ei ca atare, dar au o influență nu atît de fermă pe cît sînt acreditați). Este vorba de condițiile de pregătire, refacere, organizare, valoarea sportivilor.

În situația în care anumite discipline sportive se dovedesc ani la rînd slabe pe plan competitiv, este totuși problematică ipoteza lipsei de valori, deoarece probabilistic, din cînd în cînd apare într-un grup selecționat numeric cîte un individ bine dotat într-o masă mediocră. Problema care se pune este cum se valorifică acești sportivi ?

În fine, în ultima variantă, întîlnită dealtfel incidental în practica sportivă, avem de-a face cu o cumulare negativă a forțelor dinamice discutate pînă acum (varianta „D"). Această variantă se întîlnește în situații în care un vechi antrenor a devenit între timp rigid, rutinat, inabordabil în privința modelării pregătirii în conformitate cu noutățile și actualitățile pe plan național și internațional. Un astfel de antrenor, „hîrșîit", tocit de îndelungatul stagiu în marea performanță, este în același timp handicapat de stressul în care se zbate, devenind tot mai nervos, irascibil, nerăbdător, labil, rigid. Evident că în astfel de situații curba performanței tinde spre regresie progresivă.

În discuția noastră nu este indiferentă poziția pe care trebuie să o aibă antrenorul față de mentalitatea tineretului, altfel structurat din punct de vedere al aspirațiilor și chiar al filozofiei existențiale față de generațiile anterioare.

În acest sens, a fi la curent cu noutățile științei performanța se împletește, simbolic aproape, cu necesitatea de a cunoaște tot timpul evoluția și tendința de evoluție a personalității tinerei generații.

Iată de ce acest studiu introductiv nu poate să se oprească aici ,ci va fi urmat de un altul în care vor fi luate în discuție critică, colegială, bine intenționată, principalele dificultăți care „amenință" meseria de antrenor, cu recomandările pe care le implică.

BIBLIOGRAFIE

EPURAN M. : Psihologia educației fizice, ed. 1978, op. cit.

FAURE Ed. : A învăța să fii (trad.) EDP, București, 1974.

MACKENZIE N., ERANT M., JONES C. H. : Arta de a preda și arta de a învăța, EDP, Buc. 1975, p. 199.

MILIARET B. G. : Traité des sciences pédagogiques, 4, PUF, 1974, p. 182.

PĂUN E. : Conținutul și semnificația evaluării, în „Criterii de evaluare a educatorului", volum edit. de Rev. de pedagogie, Buc. 1979, p. 32.

TEODORESCU S. : Psihologia conduitei, Ed. științifică, 1972, op. cit.

MARIA ȘERBAN : Critères essentiels concernant l'évaluation de l'activité de l'entraîneur

L'évaluation de l'activité d'un entraîneur de grande performance est non seulement une question délicate par l'essence du sondage „indiscrète", mais aussi une action difficile, care „le produit" obtenu par celui-ci les champions et les non-champions — résulte, non seulement de son activité, mais bien de la conju-

gaison de certains faits de hautes responsabilité. On constate, donc, qu'une évaluation scientifique de l'activité de l'entraîneur ne peut se faire en dehors de l'évaluation des autres facteurs avec lesquels il travaille, tout comme des résultats quantitatifs et qualitatifs obtenus dans l'activité comme avec le groupe sportif.

Au fond, il faut retenir le fait essentiel que l'auto-jugement de l'activité constitue une partie integrante de la dynamique de motivation de la personnalité humaine.

Le plus important est d'inventorier tous les critères qui peuvent définir la valeur du travail d'un entraîneur. Qu'est-ce qu'on analyse donc de son travail ? sa competence et son efficience ? son objectivité ? la sollicitude ? la consequence ? l'intransigeance ? sa bonté ? l'exagération ? sa méchanceté ? la superficialité ?

De toutes les recherches effectueés on a établi quatre variantes d'évaluation du travail de l'entraîneur, desquelles une seule reste idéale.

MARIA ȘERBAN : Essential Criteria for Evaluating the Trainer's Activities

The evaluation of the activities of a high performance trainer is a delicate problem : to go deep into details implies indiscretion and, furthermore, this is a difficult sounding because the output obtained — champions or non-champions — are the result not only of these activities but also of many other concerted responsibilities. All this is to say that a scientific evaluation of the trainer's activities cannot be carried out independently of the evaluation of all the factors implied together with that of the qualitative and quantitative results obtained in the team activities.

It should be noted that it is essential that the selfmirroring of the activity should be part and parcel of the dynamics of the human person motivation.

The first thing to do is to make an inventory of all the criteria that may define the value of the work carried out by a trainer. The author wonders which should be the elements to be subject to examination above all : competence or efficiency ? objectivity ? solicitude ? consistency ? exigency ? kindness ? exaggeration ? strictness ? superficiality ?

The investigations made by the author have resulted in her establishing four variants for the evaluation of the work of the trainer ,out of which one only is ideal.

OPINII - CONSULTAȚII

DESPRE „UNITATEA DE PROFIL" MODERNĂ ÎN GIMNASTICA DE PERFORMANȚĂ

Prof. PETRE DUNGACIU
C. S. Ș. nr. 2 — București

„Cine nu se informează, cine nu ține pas cu progresul în activitatea profesională se trezește în situația țăranului care s-ar mai opinti la coarnele plugului de lemn, într-o vreme cînd pe marile întinderi se răstoarnă brazde adînci cu tractorul".
V. Roșală *

În articolul de față ne vom opri asupra uneia dintre cuceririle tehnico-științifice de mare importanță în antrenamentul sportiv de performanță contemporan : „unitatea de profil" modernă !

În perioada prezentă, unitatea de profil în sportul nostru se conturează sub două forme organizatorice distincte : una, generalizată cu decenii în urmă, sub forma cluburilor și a asociațiilor sportive care pun la dispoziția sportivilor numai baza de pregătire sportivă și cadrele de specialitate, și alta care, pe lîngă bazele sportive și antrenori, înglobează și alte condiții de viață și activitate ale elevului sportiv de performanță, de pildă : internat, școală, cantină, cabinete medico-sportive, săli de recuperare etc.

Dacă privim multiplele cerințe ale performanțelor sportive superioare de astăzi, vechea formă organizatorică a cluburilor și asociațiilor sportive pe ramuri de sport trebuie să o considerăm depășită. Ea nu mai corespunde exigențelor din ce în ce mai înalte ale performanțelor de nivel superior. Această formă organizatorică veche fragmentează și împrăștie activitatea și viața elevului performer sportiv. Locuința sa se află într-o parte, școala într-alta, iar bazele de antrenament sportiv, de obicei, în alt loc decît școala și domiciliul. Uneori aceste locuri de viață și activitate se găsesc la distanțe mari între ele, solicitînd pierderi de timp și energie. Elevul sportiv de performanță are nevoie de timp și energie pentru școală, pentru antrenamente sportive, pentru odihnă și refacere, pentru transport la și de la locurile activităților zilnice, precum și pentru alte probleme cotidiene. Cu cît distanțele de deplasare sînt mai lungi, cu atît cresc pierderile de timp și energie. În orașele mari și foarte mari pierderile de timp cu transportul se pot cifra de la

*) *„Din însemnările unui profesor de educație fizică" de Virgil Roșală, Editura Sport-Turism, București, 1977, pag. 71.*

2 la 4 ore zilnic. Întîrzierile (sancţionabile prin regulamente şi legi) se resfrîng nefavorabil asupra celor ce sînt nevoiţi să le comită şi, odată cu timpul şi energiile pierdute, se dezorganizează viaţa personală. Vorbind despre timpul şi energia afectate antrenamentelor sportive, trebuie să relevăm faptul că acestea au crescut neîncetat în ultima perioadă. Cu ani în urmă un sportiv făcea 2—3 antrenamente de cîte 2—3 ore fiecare, săptămînal. Astăzi, pentru a se ridica la nivelul rezultatelor contemporane foarte înalte, el trebuie să efectueze acelaşi număr de antrenamente şi ore de pregătire, zilnic. Fără o organizare raţională a timpului şi vieţii, elevul performer sportiv de azi nu-şi poate duce la îndeplinire cu succes sarcinile. În faţa specialiştilor s-a ridicat tot mai mult problema organizării timpului elevului sportiv contemporan. În legătură cu această problemă dr. docent Clement Baciu, fost campion naţional la săritura cu prăjina, mărturiseşte : „A-ţi organiza timpul înseamnă a trăi coherent. . . : este greu să realizezi aşa ceva dar este indispensabil. . . Disciplina în muncă, organizarea eficientă a programului zilnic, planificarea pe o perspectivă mai largă a eforturilor şi timpului în vederea realizării unor scopuri bine precizate. . . în sport, să vrei să obţii o performanţă. În profesiune, să-ţi iubeşti munca şi să ţi-o perfecţionezi continuu".

Avînd în vedere posibilităţile unor îmbunătăţiri organizatorice, specialiştii au lucrat pentru crearea unui model de organizare a unităţii de profil, adecvat cerinţelor contemporane superioare. „Existenţa unui model — scriu Mircea Maliţa şi Corneliu Zidăroiu — permite organizatorului ca în orice moment să poată avea variante posibile în legătură cu adoptarea unei decizii. În lipsa unui model, gîndirea asupra unui sistem nu se poate face decît fracţionat, costul (investiţia, timpul) se judecă într-o parte, obiectivele în alta, iar conţinutul se judecă şi el independent de celelalte componente. Modelul este cea mai bună formă prin care putem GÎNDI GLOBAL asupra unui fenomen". *).

Specialiştii au ajuns la concluzia că în problema pregătirii moderne din gimnastica de performanţă de azi, modelul unităţii organizatorice al activităţii elevului performer contemporan este acela prin care se poate ACŢIONA GLOBAL asupra lui, în vederea dezvoltării multilaterale a personalităţii sale şi a valorificării la maximum a talentului său. Modelul modern conceput de specialişti este acela al unităţii de profil concentrate, care înglobează pe un spaţiu teritorial restrîns : internatul, şcoala, cantina, bazele sportive de antrenament, cabinetele medico-sportive, sălile de recuperare etc. Se elimină astfel pierderile inutile de timp şi energie, asigurîndu-se totodată planificarea judicioasă a celor 24 de ore zilnice ale fiecărui elev performer, precum şi posibilitatea controlului şi îndrumării sale.

În gimnastica noastră de performanţă prima unitate creată după acest model a fost cea înfiinţată în anul 1966 în oraşul Gheorghe Gheorghiu-Dej, cu profil de gimnastică sportivă feminină. Rezultatele obţinute de a-

*) *Citat din „Metodica educaţiei fizice" de Gh. Mitra şi Al. Mogoş, pag. 184. Editura Sport-Turism, Bucureşti — 1975.*

ceastă unitate sînt cunoscute. Firește, crearea unor asemenea unități de pregătire sportivă ridică probleme privitoare la construcție, precum și probleme organizatorice și financiare. Dar oricît de mari ar fi greutățile, crearea noilor unități se impune, ele trebuind să înlocuiască treptat pe cele vechi care corespund tot mai puțin cerințelor mereu crescînde ale performanțelor în gimnastică.

În anul 1978 statul nostru a dispus înfăptuirea celei de a doua unități moderne pentru pregătirea în gimnastica sportivă feminină de performanță. Este vorba de unitatea complexă de gimnastică creată în orașul Deva. În prezent este unitatea cea mai modernă din țară și, deocamdată, unică.

În unitățile acestea sînt introduse atît gimnaste talentate avansate și perfecționate, cît și cele considerate de perspectivă, selecționate în conformitate cu criteriile științifice elaborate de către Centrul de cercetări al Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport din București. În clasele primare ale acestor unități sînt incluse elementele talentate selecționate din școlile orașului și ale satelor învecinate, iar în clasele avansate gimnastele remarcabile din diferitele regiuni ale țării unde nu există unități similare. Astfel, în unitatea de profil din orașul Gheorghe Gheorghiu-Dej, unde s-a făcut pregătirea gimnastelor noastre pentru Campionatele europene de gimnastică din 1975 și pentru Olimpiada din 1976, au fost aduse cele mai valoroase gimnaste din întreaga țară, printre care Teodora Ungureanu din Reșița, Gabriela Trușcă din Bacău, Mariana Constantin din Ploiești, Marilena Neacșu din Sibiu etc. În prezent în unitatea de la Deva sînt concentrate Nadia Comăneci din orașul Gheorghe Gheorghiu-Dej, Emilia Eberle din Arad, Melita Ruhn din Sibiu, Anca Chiș din Oradea.

Considerăm că acest model modernizat de unitate de profil, generalizat deja în sportul din unele țări, de pildă U.R.S.S., R.D.G., S.U.A. etc. este cel mai adecvat pentru a satisface cerințele marilor performanțe sportive. Generalizarea lui în gimnastica din țara noastră va contribui la menținerea nivelului înalt al rezultatelor noastre feminine și la ameliorarea rezultatelor în gimnastica sportivă de performanță masculină. Sîntem convinși că această formă de organizare ar contribui la dezvoltarea tuturor sporturilor de performanță din țara noastră.

P. DUNGACIU : Sur „l'unité de profil" dans la gymnastique de performance

À l'époque actuelle, „l'unité de profil" se manifeste sous deux formes d'organisation, l'une généralisée déja depuis des decennies, sous la forme de clubs et des associations sportives, qui mettent à la disposition des sportifs seulement la base de l'entraînement sportif et les cadres de spécialité, et l'autre qui joint aux bases sportives et aux entraîneurs d'autres conditions de vie et d'activité de l'élève sportif de performance (internat, école, cantine, cabinets médico-sportifs).

L'élève sportif de performance a besoin de temps et d'énergie pour l'école, pour les entraînements sportifs, pour repos et reprise des forces.

Sans l'organisation rationelle du temps et de la vie, l'élève sportif de performance d'aujourd'hui ne peut accomplir avec succes ses tâches. Pour les spécialistes s'est posé avec plus d'acuité le problème de l'organisation du temps de l'élève sportif contemporain.

Pensant aux possibilités d'améliorer l'organisation, les spécialistes ont travaillé pour créer un modèle d'organisation de l'unité de profil adéquat aux exigeances contemporaines.

„Le modèle est la meilleure forme sous laquelle on peut penser globalement sur un phénomène" (citation de „La méthodique de l'éducation physique).

Dans notre gymnastique de performance, la première unité de profil a été crée en 1966 dans la ville de Gheorghe Gheorghiu-Dej, avec profil de gymnastique sportive feminine.

En 1978, à Deva, il a été crée une deuxième unité moderne pour l'entraînement dans la gymnastique feminine.

La généralisation de telles unités de profil dans d'autres sports pourrait contribuer au développement de tous les sports de performance de notre pays.

P. DUNGACIU : On the Relevant Unit in Performance Gymnastics

Today, there are two organizational forms of the relevant unit : one, which has become general some decades ago i.e. the sporting clubs and associations placing at the disposal of sportmen the sporting centre and the specialists ; the second, which besides a sporting centre and instructors offers to the performance sportsman and sportswomen facilities for a number of activities as well as living conditions (boarding gouse, school, canteen, health centres).

The pupil trained to become a performance sportman or sportswoman needs time and energy for school, training in sports, rest and recovery. That is why his and her life and time should be judiciously organized so that the tasks set should be successfully carried out. In recent times specialists have been increasingly concerned with organizing the time of the pupil trained for performance in sports.

With a view to making the most of organizational possibilities, the specialists have worked out a model for the organization of the relevant units in keeping with today's requirements.

As pointed out in the Physical Education Methods "the model is the best form to globally comprehend a phenomenon".

The first relevant unit for Romanian performance gymnastics for women was set up in the town Gheorghe Gheorghiu-Dej in 1966. A second unit, no less modern, was created likewise for women in Deva in 1976.

The auhtor underlines that such relevant units should be set up and become a general asset in the sporting branches as well as they contribute to the development of performance sports in Romania.

ORGANIZAREA CENTRELOR DE COPII ŞI JUNIORI LA RUGBY

Antrenor ALEXANDRU CARNABEL
Asociaţia sportivă „Vulcan" — Bucureşti

Tehnica individuală şi de compartiment, precum şi gîndirea tactică constituie marile probleme ale rugbyului nostru. Ele trebuie grefate pe un fizic corespunzător atît jocului, cît şi grupelor mari de posturi. Bineînţeles, se va ţine seama de calităţile psihice, de inteligenţa, de uşurinţa de asimilare şi de talentul tînărului.

Din experienţa personală, am constatat că pentru a pregăti un bun jucător de rugby, chiar talentat, este nevoie de o perioadă lungă de 7—8 ani.

Jucătorii noştri, cu mici excepţii, încep însă practicarea rugbyului la o vîrstă avansată (15—17 ani), joacă 2—3 ani la juniori şi devin seniori. Bagajul lor de elemente tehnice corect însuşite este sărac, gîndirea lor tactică — de asemenea. Aceasta se întîmplă cu o mare parte a jucătorilor din prima categorie. Din această cauză, vedem jocuri presărate cu greşeli, anoste, nespectaculoase. Aceasta duce la o diminuare a numărului spectatorilor şi, implicit, a celor ce vor să-l practice.

Ca o consecinţă a acestor carenţe ale jucătorilor noi, antrenorii au ales calea cea mai facilă, şi anume de a axa totul pe apărare, lucru care contribuie în plus la nespectaculozitate, uitîndu-se, parcă, faptul că rugbyul este prin excelenţă un joc de atac şi că tocmai din acest atribut rezultă şi frumuseţea lui.

Formarea unui jucător complet impune un drum lung şi anevoios, care trebuie judicios organizat.

În primul rînd, copilul trebuie adaptat la efort, pentru că numai aşa vom putea avea, mai tîrziu, jucători capabili să depună o cantitate mare de efort. De asemenea, trebuie asigurată creşterea sa în înălţime, să-i formăm deprinderi bune de mers şi de alergare, de sărituri, de echilibru, de căderi şi de coordonare.

Totodată, la fel de importantă este şi necesitatea dezvoltării calităţilor psihice şi morale : curajul, spiritul de iniţiativă, spontaneitatea şi fair-play-ul.

Trebuie să ţinem cont în permanenţă de faptul că : „Rugbyul este un sistem de educaţie făcut prin joc numit rugby" şi că acest joc este „un joc de atac".

Cînd vorbesc de educaţie, mă refer — bineînţeles — la cea fizică, psihică şi morală.

Respectarea strictă a regulilor jocului, a partenerului, a adversarului, a arbitrului, a publicului spectator trebuie să constituie o permanentă preocupare.

În consecinţă, consider ca imperios necesară sporirea anilor de practicare a rugbyului, printr-o specializare timpurie. Lucrul acesta se va putea realiza cînd toţi factorii de răspundere (federaţia de specialitate, cluburile, secţiile şi antrenorii) vor sprijini înfiinţarea „şcolilor de rugby", în ca-

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1980, pag. 56

drul secţiilor puternice şi cu o bună bază materială, în care să fie atraşi copii care au minimum şapte-opt ani pînă la seniorat.

Cred că această iniţiativă poate fi aplicată în Bucureşti, Constanţa, Iaşi, Cluj-Napoca şi Timişoara, centre unde rugbyul are o arie mai mare de răspîndire. De altfel, anumite cluburi din Bucureşti şi Constanţa au şi făcut primii paşi în această direcţie.

Îmi permit să prezint o schemă de organizare a unui asemenea centru, precum şi un succint program pentru anul I (treapta întîi).

Centrul va trebui să cuprindă următoarele trepte :

1. TREAPTA I, cu durata de un an, copiii din această treaptă urmînd să participe la un campionat de casă de rugby în 7.

2. TREAPTA A II-A, cu durata de doi ani. În cadrul acestei etape, copiii vor participa — în primul an — la jocuri în 10, iar în anul al doilea — la campionatul municipal al categoriei respective.

3. TREAPTA (CLASA) AVANSAŢILOR, cu durata de doi ani, copiii incluşi în această categorie urmînd să participe la campionatul municipal de juniori II.

4. TREAPTA JUNIORI I, cu durata de doi ani. Copiii din această categorie vor participa la campionatele naţionale ale juniorilor şi şcolarilor.

Grupele de copii începători vor fi selecţionate în aşa fel încît să nu fie o diferenţă mai mare de un an între componenţi, sau de talie şi greutate.

Normele de selecţie ale federaţiei de specialitate vor constitui un ghid preţios în munca de selecţie.

De asemenea, este absolut necesară colaborarea cu medicul sportiv al clubului respectiv.

Trecerea dintr-o grupă în alta (clasă) se va face în urma unor selecţii foarte exigente, în care medicul, normele de control şi observaţiile antrenorilor vor constitui baza.

În primul an, se va ţine seama de trei lucruri esenţiale :

1. Copilul trebuie să aibă, în primul rînd, impresia că se joacă.

2. El trebuie să ia contact cu următoarele trei elemente esenţiale ale tehnicii individuale :

— pase ;
— lovitura de picior ;
— placajul.

3. Trebuie să simtă necesitatea de a perfecţiona continuu aceste elemente.

În consecinţă, antrenamentele vor avea la bază jocuri cu specificul acestor trei elemente, avînd intercalate scurte momente de iniţiere şi corectare.

PROGRAMUL ANULUI I

SCOPUL

Formarea de tineri în spiritul unei înalte ţinute morale şi al respectării integrale a fair play-ului, apţi să devină jucători de rugby.

OBIECTIVE

1. Sporirea indicilor calităţilor motrice şi ai dezvoltării fizice.

2. Însuşirea unor elemente de tehnică individuală, pentru asigurarea cursivităţii şi dinamismului jocului.

3. Afectarea a cel puţin 30 de minute la fiecare antrenament pentru dezvoltarea fizică şi a calităţilor motrice.

MIJLOACE

A. Selecţia copiilor prin :

— controale medicale atente ;

— nivelul de îndemînare specific jocului ;
— probele de control pentru verificarea calităților motrice și a nivelului de pregătire fizică generală.

B. Îmbunătățirea pregătirii fizice generale și specifice :

— îndemînarea și viteza, prin mijloace nespecifice din atletism, handbal, volei, baschet și fotbal ;
— gimnastică sportivă — sărituri la capră, rostogoliri înainte și înapoi ;
— învățarea tehnicii starturilor, opririlor, a schimbărilor de direcție și de ritm în alergare ;
— însușirea tehnicii căderilor ;
— înotul.

C. Tehnica :

— purtarea balonului ;
— pasa-recepția ;
— lovitura de picior din mînă ;
— recepția balonului ;
— placajul.

D. Tactica :

— noțiuni de atac și de apărare;
— așezarea pe posturi și raționea ei.

E. Teoretic (comportament) :

— punctualitatea, ordinea, disciplina și munca organizată ;
— noțiuni de igienă a efortului ;
— folosirea corectă a echipamentului și a vestiarelor ;
— noțiuni elementare de regulament ;
— corectitudinea față de parteneri și adversari.

AL. CARNABEL : L'organisation des centres d'enfants et de juniors au rugby.

L'auteur, un très connu entraîneur de rugby, considère qu'une série de carences dans le rugby roumain peuvent être attribuées au fait que le processus d'instruction — dont la période dure 7—8 ans — commence tard, d'ou la conséquence : devenant des seniors, les joueurs de rugby viennent avec un pauvre bagage de connaissances techniques-tactiques. Pour remédier à cet état de choses il propose l'organisation de quelques centres d'enfants et de juniors au rugby, dans lesquels l'instruction sera divisé en étapes par catégories d'âge. Il presente aussi le programme de travail pour la première période de cette instruction de début (le but, les objectives, les moyens).

AL. CARNABEL : Organization of Rugby Centres for Children and Juniors

The author, a well known rugby coach, demonstrates that a number of deficiencies of Romanian rugby are due to the fact that the training process, which lasts for the 7 to 8 years, starts late, which leads to the following consequences : the rugby players, when reaching the age of becoming seniors, have rather poor technical and tactical knowledge. As a remedy to this state of things, the author proposes the organization of rugby centres for children and juniors who are to be trained along a number of years according to their age. The author also provides a working plan for this early training (with stress laid on goals, objectives and means).

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

COMISIA PENTRU ACTIVITATEA ÎN RÎNDURILE FEMEILOR A C.N.E.F.S. ACORDĂ O ATENȚIE SPORITĂ CENTRELOR DE GIMNASTICĂ DE ÎNTREȚINERE

Comisia pentru activitatea în rîndul femeilor a C.N.E.F.S. a organizat recent a consfătuire de lucru cu cadrele care activează la centrele de întreținere în toate județele țării. Consfătuirea s-a desfășurat în două etape : una în Capitală, unde s-au ținut referate privind gimnastica de întreținere, urmată de două lecții practice și discuții, iar a doua etapă a avut loc la Sebeș-Alba, la fabrica de ciorapi, în care tema principală a fost gimnastica în producție, masajul și automasajul la locul de muncă.

Despre reușita acestei acțiuni s-a scris în presa de specialitate, dar ceea ce interesează mai mult comisia sînt direcțiile, mijloacele și factorii care trebuie să concure în implementarea unei astfel de acțiuni, în așa fel încît începutul să nu mai fie început, într-o activitate de interes general, aceea de întreținere a sănătății femeilor și creșterea capacității lor de muncă.

Femeia, în zilele noastre, înseamnă un potențial fizic și moral descoperit și pus în valoare în toate domeniile de activitate. Statusul ei social este acela de egalitate în drepturi cu bărbatul și de afirmare plenară în viața socială.

În Raportul celui de al XII-lea Congres al partidului, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU *spunea :* „Un aport de cea mai mare importanță la progresul multilateral al țării aduc milioanele de femei — peste jumătate din populația țării —, care reprezintă o puternică forță socială a orînduirii noastre. Partidul dă o înaltă apreciere spiritului de abnegație al femeilor, contribuției lor la realizarea sarcinilor din domeniul producției materiale și al vieții spirituale, la educarea tinerei generații, la conducerea întregii societăți".

Procesul de emancipare a femeii cunoaște ritmuri tot mai rapide, iar afirmarea ei într-o paletă variată de profesiuni a devenit o realitate. În acest context, se impune o grijă permanentă pentru menținerea unui potențial biologic și fizic ridicat, precum și dezvoltarea ei creatoare.

Care ar fi căile și mijloacele pentru menținerea și întărirea sănătății ? Unul dintre mijloace este exercițiul fizic — mișcarea, practicat în mod organizat și permanent la domiciliu sub forma gimnasticii de înviorare, la locul de muncă sub forma gimnasticii în producție, la centre, sub forma gimnasticii de întreținere.

Oboseala survenită în timpul procesului de producție, pozițiile defectuoase, statul îndelungat în picioare sau pe scaun, lucrul în anumite medii toxice, concentrarea excesivă a atenției în unele activități de mare precizie constituie factori care scad capacitatea de muncă a femeii. Dacă la acești factori mai adăugăm activitatea femeii în familie, ne putem face o și mai complexă idee despre necesitatea stringentă de a ocroti, de a veghea în permanență la starea sănătății ei.

Educație fizică și sport, nr. 1, 1980, pag. 59

Din discuțiile purtate în cadrul consfătuirii de lucru cu reprezentantele județelor au reieșit propuneri valoroase atît pentru activitatea centrelor de întreținere, cît și pentru îmbunătățirea conținutului programelor de gimnastică în producție și masaj în mediul industrial în scop profilactic. Dintre aceste propuneri spicuim :

— pentru buna desfășurare a activității centrelor de întreținere, trebuie să corelăm activitatea noastră și cu alți factori de decizie din alte sectoare — Ministerul Sănătății, U.G.S.R., Consiliul Național al Femeilor, U.T.C. ;

— asigurarea unei baze materiale bune (sală, grup sanitar, încălzire, spaliere, mingi medicinale, corzi, biciclete ergometrice, cîntar, discuri cu complexe de exerciții cu acompaniament muzical, personal calificat — profesor de educație fizică și cadru medical cu studii superioare) ;

— centrele de întreținere pot să funcționeze și în alte orașe ale județelor, pe lîngă policlinici sau spitale ;

— să se organizeze periodic schimburi de experiență pe județe și grupuri de județe, în așa fel încît noutățile în acest domeniu să fie cunoscute și însușite mai rapid ;

— intensificarea propagandei prin intermediul RTV, editarea unor programe de gimnastică, afișe de propagandă, pliante, discuri cu complexe de exerciții și filme ;

— organizarea unor cursuri de calificare (două-trei săptămîni) pe plan județean, pentru instructori voluntari din rîndul muncitoarelor, în vederea introducerii gimnasticii în producție și masajului ;

— înființarea unei „camere de recreere" pentru muncitoare, dotată cu spalier, banchetă, punct sanitar, aparate portative, toate acestea în vederea îndepărtării stării de oboseală, două-trei minute ;

— să angrenăm un număr mai mare de muncitoare în însușirea manevrelor de masaj și automasaj, mijloc eficient pentru dezobosirea membrelor inferioare și superioare, în așa fel încît să le creăm obișnuință, deprindere în practicarea lui.

ELENA DOBINCĂ
membră a Comisiei pentru activitatea în rîndul femeilor C.N.E.F.S.

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIŢIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAŢĂ RAŢIONAL

Asist. univ. IONEL BRATU
I.E.F.S.

Starea de sănătate optimă promovată de regimul de viaţă raţional depinde în mare măsură de formarea şi păstrarea unei greutăţi corporale optime. Este tema pe care v-o aducem la cunoştinţă în rîndurile care urmează.

Păstrarea greutăţii corporale în limitele normale contribuie la obţinerea caracterului armonic al dezvoltării fizice şi, în acelaşi timp, este o măsură de bază pentru profilaxia bolilor cardiovasculare. Medicina profilactică actuală subliniază semnificaţia greutăţii corporale optime pentru profilaxia bolilor cardio-respiratorii şi vasculare şi ne invită la meditaţie. Frecvenţa crescută a bolilor cardiovasculare din ultimul timp este pusă şi pe seama excesului ponderal pe care-l prezintă diferiţi oameni.

Păstrarea greutăţii corporale în limite optime trebuie făcută în sensul de a preveni excesul care este dăunător pentru prevenirea bolilor cardiovasculare. Între cauzele funcţionale, care determină mărirea greutăţii corporale peste anumite limite considerate normale, sînt menţionate sendentarismul şi excesul alimentar. Cercetări efectuate în acest sens au scos în evidenţă faptul că persoanele cu obezitate îşi datoresc excesul ponderal sedentarismului şi excesului alimentar, cauze care nu au un caracter patologic, ci ţin mai mult de educaţia sanitară a cetăţenilor.

Măsurile pentru păstrarea greutăţii corpului, în limite normale, sînt multiple. La îndemîna tuturor sînt două, respectiv : alimentaţia raţională bazată pe principii ştiinţifice şi practicarea exerciţiilor fizice în mod sistematic şi continuu.

Greutatea corporală trebuie să fie văzută în corelaţie cu vîrsta, înălţimea corpului şi cu sexul.

Pentru a cunoaşte care este greutatea corporală optimă în raport cu vîrsta, sexul şi înălţimea corpului prezentăm două tabele ale căror date pot fi utilizate de persoanele care au vîrsta cuprinsă între 15—30 ani. Este perioada în care greutatea corpului se stabilizează relativ şi ne oferă un indiciu privind valoarea greutăţii optime pentru fiecare dintre noi (vezi tabelele din pag. 62).

Pentru persoanele ce au vîrsta peste 30 de ani şi înălţimea corpului peste 150 cm greutatea optimă se poate afla folosind formula : $A = 50 + (B - 150) \cdot 07 + C - 20/4$; în care A (greutatea corporală) ; B (înălţimea corpului) şi C (vîrsta).

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1980, pag. 61

GREUTATEA NORMALĂ
în raport de înălțimea corpului și vîrstă

BĂRBAȚI

Înălțimea (cm) / Vîrsta	147	150	152	155	158	160	163	165	168	170	172	175	178	180	182	185	187	190
15 ani	45,8	47,1	48,5	499	51,3	53,1	54,9	56,7	58,5	60,3	62,1	64,4	66,7	68,9	71,2	73,5	75,8	78
20 ani	50,8	51,7	53,1	54,4	55,8	57,6	59,3	61,2	64,1	64,8	66,7	68,5	70,8	73	75,3	77,6	79,9	82,1
25 ani	53,1	54	54,9	56,2	58,1	59,9	61,7	63,5	65,3	67,1	68,9	71,2	73,5	76,2	78,9	81,2	83,5	85,8
30 ani	54,9	55,8	56,7	58,1	59,3	61,3	63,1	64,8	66,7	68,5	70,8	73	75,8	78,5	81,2	82,9	86,7	889

FEMEI

Înălțimea (cm) / Vîrsta	138	140	142	145	148	150	152	155	158	160	163	165	168	170	172	175	178
15 ani	45,8	47,1	48,5	49,9	51,3	51,3	53,4	54,4	55,8	57,2	56,2	58,1	59,9	61,7	63,5	65,8	68,1
20 ani	46,7	47,8	49,3	49,4	52,3	52,6	54,0	55,3	57,2	58,5	59,0	60,8	62,5	63,9	65,8	67,6	69,9
25 ani	48,1	49	49,9	50,8	52,7	53,1	54,9	56,7	58,1	599	60,3	62,1	63	65	67,1	68,9	70,8
30 ani	49,4	50,3	51,3	52,2	53,1	54	55,3	57,3	58,5	60,3	61,7	63,5	65,3	67,1	68,9	70,3	73,6

Astfel, un bărbat de 45 ani și o înălțime de 173 cm trebuie să aibă o greutate de 72,3 kg, iar la vîrsta de 60 de ani greutatea trebuie să fie de 76,1. La aceasta se acceptă un deficit sau exces de 3—5%.

Semnificativ pentru contribuția greutății corporale optime la profilaxia bolilor cardiovasculare și deci și la menținerea stării de sănătate este păstrarea aceleiași greutăți pe o perioadă de viață cît mai mare. Sporul în greutatea corpului, pe măsură ce avansăm în vîrstă, trebuie să fie cît mai mic.

Cu cît păstrăm aceeași greutate corporală, de regulă cea avută la terminarea creșterii (23 ani) mai mulți ani, cu atît este mai bine. Acest fapt ne indică existența sau instalarea unui echilibru neuro-hormonal care reglează metabolismul, ce nu trebuie să-l perturbăm fie prin exces alimentar, fie prin reducerea activităților fizico-motrice. Formula ce a început să circule în legătură cu greutatea corporală optimă, potrivit căreia greutatea corporală optimă este aceea la care omul se simte bine, are senzația de sănătate deplină, este cu două tăișuri. Omul cu exces ponderal se simte bine dar numai o anumită perioadă, după care excesul ponderal începe să se manifeste negativ. La un moment dat apar oboseala precoce, esuflarea, tahicardia și altele care ne arată că s-a terminat cu binele. De aceea, chiar cînd ne simțim bine în condiții de exces ponderal trebuie să luăm măsuri.

Vă prezentăm un complex de exerciții fizice pentru persoanele de ambele sexe cu exces ponderal moderat (7—15%) ce au vîrsta între 30—55 ani și care nu prezintă contraindicații pentru efortul fizic. Complexul este structurat pentru a corespunde condițiilor de acasă pe vreme de iarnă. Se poate efectua de 3—5 ori pe săptămînă sau zilnic cînd nu sîntem obosiți. Dozarea efortului mai ales în condițiile de forță este orientativă.

COMPLEX DE EXERCIȚII
pentru îndepărtarea surplusului de greutate corporală

Nr. exerc.	Descrierea exercițiului	Dozarea
1.	Stînd depărtat : rotarea mare a brațelor prin înainte jos înapoi în 4 timpi, alternativ cu rotarea lor în sens înapoi în alți 4 timpi.	8 × 4
2.	Stînd fandat înainte cu un picior, mîinile pe șold : îndoire cu arcuire a piciorului pe care se fandează (1—2—3), schimbarea prin săritură, fandînd pe celălalt (4). Se execută aceeași mișcare.	4 × 6
3.	Stînd : ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor oblic sus cu inspirație (1) revenire cu expirație (2).	2 × 6
4.	Stînd depărtat brațele întinse sus degetele încleștate : ducerea trunchiului în cerc într-o parte în patru timpi (1—2—3—4) ; se repetă identic în partea opusă.	4 × 6
5.	Stînd depărtat cu mîinile îndoite la piept : extensia brațelor la nivelul umerilor în patru timpi, doi timpi cu brațele îndoite, doi timpi cu ele întinse.	4 × 4
6.	Aceeași poziție : ducerea brațelor în cerc avînd coatele îndoite prin înainte sus de 4 ori urmat de rotarea lor în sens opus tot de 4 ori.	4 × 4
7.	Culcat înainte în sprijin : îndoirea brațelor păstrînd trunchiul drept (1), revenire prin întinderea brațelor (2).	2 × 6 — 12
8.	Stînd depărtat mîinile pe șolduri : îndoirea laterală a trunchiului într-o parte cu inspirație profundă (1), revenire cu expirație (2). Se repetă în partea opusă.	2 × 6
9.	Culcat înainte cu mîinile la ceafă : extensia trunchiului cu amplitudine cît mai mare (1), revenire (2).	2 × 12
10.	Culcat pe spate (înapoi) genunchii îndoiți aduși : ducerea mîinilor în sus peste cap cu inspirație (1), revenire (2).	2 × 6
11.	Culcat înainte brațele întinse în prelungirea trunchiului : ducerea trunchiului într-o parte mutînd mîinile din aproape în aproape pînă la îndoirea laterală amplă a trunchiului ; se repetă în partea opusă.	4 ori stînga 4 ori dreapta
12.	Culcat pe spate brațele în prelungirea trunchiului : ridicarea trunchiului la verticală (1), revenire (2).	2 × 12 cu pauză
13.	Culcat pe spate mîinile pe șolduri : ducerea membrelor inferioare în cerc la început într-un sens, apoi se repetă în celălalt. Între repetări se fac pauze scurte de odihnă.	6 ori spre stînga 6 ori spre dreapta

14.	Stînd depărtat : ducerea brațelor prin înainte sus cu inspirație (1), revenire (2), cu expirație profundă.	2 × 6
15.	Stînd cu mîinile pe șold : îndoirea genunchilor cu ducerea brațelor înainte (1), revenire (2).	2 × 20 cu pauze
16.	Stînd cu un picior în sprijin pe un suport de 30—40 cm : ridicare în stînd pe sprijin pe piciorul respectiv. Se repetă cu celălalt.	2 × 16 cu pauze
17.	Stînd depărtat : ducerea brațelor lateral cu inspirație (1), revenire cu expirație (2).	2 × 6

I. BRATU : Recommandations quant à l'intégration des exercices physiques dans le régime de vie rationnelle

Garder le poids du corp dans les limites normales, c'est obtenir le caractère harmonieux du developpement physique, et constitue à la fois une mesure de base pour la profilaxie des maladies cardio-vasculaires.

La fréquence élevé des maladies cardio-vasculaires du dernier temps est expliquée par l'excès pondéral que présentent différents gens.

Parmi les causes fonctionnelles qui déterminent l'augmentation du poids corporel au dela de certaines limites considerées normales, on cite le sédentarisme et l'excès alimentaire.

Pour garder le poids du corp entre les limites normales, il y a des moyens multiples et à la portée de tous : alimentation rationnelle, basée sur de principes scientifiques et la pratique des exercises physiques systématiquement et continuellement.

Le poids du corp doit être estimé en corrélation avec l'âge, la taile et le sexe. Ainsi, un homme de 45 ans ayant une taille de 1,73 m doit avoir un poids de 72,3 kg, et à 60 ans son poids doit être de 76,1 kg. On y accepte un deficit ou un excès de 3—5%.

L'augmentation du poids, à mesure qu'on prend de l'âge, doit être des moindres possibles. L'auteur présente un complexe d'exercices physiques pour des personnes de deux sexes avec excès pondéral (7—15%) entre 30—55 ans qui ne présentent de contre-indications pour l'effort physique.

I. BRATU : Recommendations on the Integration of Physical Exercises in a Judicious Life Style

By preserving the body weight within normal limits one contributes to a harmonious physical development, and this is likewise a basic asset for the prophylaxis of cardiovascular diseases.

The growing frequency of cardiovascular disease in recent times is also due to the ponderal excess of certain people.

Sedentarism and excess of food are among the factors causing body weight to grow above the normal limits.

There are a number of elements at everybody's disposal to help each to preserve the body weight within normal limits : a judicious diet based on scientific principles and physical exercises to be continuously and systematically performed.

The weight of the body is to be viewed in terms of age, weight and sex. A man 45 years old and 173 cm high should weigh 72.3 kg, at 60 his weight should be 76.1 kg. A margin of 3—5 per cent is allowed.

As one advances in age the body weight should beckept as low as possible.

The author describes a set of physical exercises for men and women aged form 30 to 55 showing ponderal excesses of 7—15 per cent and for whom there are no counterindications for physical efforts.

FILE DE ISTORIE

RUGBYUL ÎN ROMÂNIA (I)

DUMITRU MANOILEANU
Antrenor

POVESTEA A ÎNCEPUT...

Și la noi aproape la fel ca și în celelalte țări unde se juca mai demult rugby, și a devenit clasică. În anii primului deceniu al acestui veac, cîțiva studenți întorși din Franța, unde-și făcuseră studiile, aduceau cu ei, în țară, printre bagajele cu haine croite „dernière chique" și alături de diplomele lor universitare, și o ciudată alcătuire de piele umflată pe dinăuntru cu o băşică de porc, gogonată și săltăreață. Curînd avea să umple de uimire, cu săriturile ei capricioase și bizare, grupurile de gură-cască bucureșteni, ce, desigur, vor fi rostit cu mîna dusă la gură : „Unde e minte multă...". Tinerii aceia asistaseră, mai mult ca sigur, la memorabila victorie a Franței asupra Scoției (16—15), prima victorie internațională a francezilor, și bineînțeles că se entuziasmaseră de factura în care Noua Zeelandă zdrobise apoi cu 38—8 reprezentativa „Cocoșului" la Paris. Fuseseră, așadar, „contaminați".

În vremea aceea, în Franța, tocmai se stingea epoca bunicilor acestui sport și marele Communeau își făcea retragerea. Dar XV-lea galic își pregătea ofensiva anilor 20 și în formația ce amuțea o vreme sub bombardele războiului se și afirmaseră nume celebre în epocă : Struxiano, Geo André, Biaussa Sébédio și Jules Cadenat. Românii reîntorși din Franța aduceau cu ei din peregrinările tinereții și cîte ceva din ceea ce li se păruse mai nou și mai interesant pentru conaționalii lor. „Rugbiștii" de atunci erau : Caracostea, cei trei frați Iconomu, Henri Manu, Nae Mărăscu, Mișu Vardalla, frații Hussar și Tănăsescu, frații Vidrașcu, Puia Volvoreanu, Cionga, Sorin Michailescu și încă mulți alții ale căror chipuri au rămas pierdute și uitate în cețurile vremurilor ce au urmat, dar pe care le evocăm de fiecare dată cu pioasă recunoștință.

Ei, deci, acești părinți ai rugbyului românesc, făcură să salte pentru prima oară o minge gogonată pe maidanele Bucureștiului. Și se zice că primul lor teren de joc ar fi fost locul viran, rămas liber printre noile construcții ale Capitalei de atunci, situat, se pare, în spatele statuii lui Mihai Viteazul, peste drum de Universitate. Acolo, poate, s-au întrunit pentru primele lor antrenamente tinerii aceia entuziaști și plini de speranțe, pătrunși de ideea modernizării țării, la care nădăjduiau să contribuie și ei în felul lor, acolo s-au dezbrăcat intimidați de privirile scandalizate ale trecătorilor, acolo s-au echipat de joc și tot acolo vor fi făcut primele lor pase cu balonul oval sau vor fi încercat cele dintîi „transformări", punînd în primejdie ferestrele edificiilor publice și ale caselor boierești de prin împrejurimi. Dar oriunde, pe orice teren viran s-ar fi petrecut acest act romantic, adevărul istoric trebuie consemnat : rugbyul românesc s-a născut în București. Și acolo a rămas, din păcate, cu toate eforturile și sacrificiile acestor pionieri, încă treizeci de ani. Provincia românească se arăta încă nepregătită să primească acest semn al civilizației occidentale și necoaptă să înțeleagă și să folosească meritele lui educative.

Dar nici n-apucaseră acești tineri să se dezmeticească bine, să se organizeze și „să facă pui" printre studenții sau elevii Capitalei măcar, că războiul și izbucni. Așa că datele înscrise în „Anuarul din 1926", cuprinzînd perioada 1913—1926, al „Comisiei Centrale de Foot-ball-Rugby", cum s-a numit ea pînă în 1931, cînd a luat ființă Federația Română de Rugby, par a fi doar simbolice în ceea ce privește începuturile. Astfel, este consemnată înființarea „Tennis-Clubului Român (T.C.R.)" la data de 2 mai 1910, cu sediul social

în București, str. Carol Davilla 9. Culorile : alb-verde. Numărul membrilor : 335. Este prezent întreg comitetul din care nu lipsesc : Grigore Caracostea (scris uneori Cara-Costea), frații Iconomu, Henri Manu, Fred Fulga și dr. Stepleanu-Horbatski. Și, în încheiere, menționez extrem de importantă : „Are echipe de categoria I^a, II^a și a III^a" (!). Chiar dacă vom lua aceste cifre raportate la data apariției „Anuarului" (1926), și tot va trebui să constatăm faptul, devenit astăzi axiomă, că o echipă de rugby, care vrea să existe multă vreme și să progreseze ca valoare, va trebui să se îngrijească de propriul ei viitor, pregătind din vreme „schimbul de mîine", cum se spune acum.

Anuarul — de care vorbim și care s-a păstrat printr-o minune — are imprimat, chiar pe contracopertă, următorul text : „Acest Anuar, tras în 500 de exemplare, a fost publicat cu ajutorul Cluburilor de Foot-ball-Rugby, în semn de solidaritate sportivă, pentru dezvoltarea Rugbyului Național și cinstea Sportului Român".

Așa era rugbyul pe vremea aceea !

Imediat după T.C.R., este trecut celălalt mare club din România acelor ani : „Stadiul Român (S.R.)", creat după modelul, dar și după numele celuilalt „Stade" — „Stade Français". Este menționată data înființării — 6 decembrie 1915. Culori : albastru-roșu. Membri : 220. Unul dintre membrii fondatori și președintele lui, evident, inginerul Nae Mărăscu.

Urmează „Societatea Universitară Sportul Studențesc (U.B.S.S.)". Culori : negru-alb — ca și azi. Membri : 300. Echipe la categoriile I, a II-a și a III-a, tot ca și azi. Președinte de onoare : profesorul și omul de știință Traian Lalescu, receptiv — cum se vede — la orice fenomen modern, iar ca președinte activ — Octav Luchidi, unul dintre organizatorii de mai tîrziu ai... fotbalului românesc modern.

Iată primele și cele mai mari echipe din istoria primilor ani ai rugbyului din țara noastră, echipe care au dominat apoi, cu autoritate, întreaga activitate competițională, ani în șir, pînă după cel de-al doilea război mondial și după Eliberare, cînd apar celelalte trei mari formații : Locomotiva C.F.R. (azi, Grivița Roșie), C.S.C.A. (azi Steaua) și Dinamo. Primele trei au animat cu mentalitatea, cu stilul și cu concepția lor de joc, precum și cu disputele lor memorabile, întreaga viață rugbystică din România, între cele două războaie mondiale, propulsînd acest joc neîncetat, prin dragostea și entuziasmul „rugbymenilor" lor, timp de peste treizeci de ani, către valorile înalte pe care avea să le atingă mai tîrziu. Luptînd în anonimat și indiferență împotriva lipsurilor și ostilității obtuze a oficialităților din acei ani, a unei mentalități retrograde și, adesea, agresive, pentru „dezvoltarea Rugbyului Național și cinstea Sportului Român", ele au pregătit saltul spectaculos al echipelor de rugby din perioada modernă. Și trebuie s-o spunem că, fără sacrificiile și abnegația celor „vechi", adevărați pionieri, rugbyul românesc n-ar fi ajuns astăzi ceea ce este. Și poate trebuie pusă întrebarea dacă noi, cei ce ne-am bucurat, în anii puterii populare, de atîta sprijin și înțelegere, am fost la înălțimea jertfelor și devotamentului prin care „bătrînii" au păstrat și au cultivat acest „nobil joc" în tot ce are el mai generos și mai curat, pentru a ni-l transmite apoi ca pe o prețioasă moștenire și datorie...

Vom urmări, așadar, pe etape, la momentul potrivit, evoluția celor trei și cu trei, șase echipe românești, confruntările, ascensiunea și stagnările pe care le-au marcat inerent, pentru că — din istoria lor comparativă — vom putea desprinde apoi evoluția întregului rugby românesc. Dar, deocamdată, să completăm lista formațiilor, așa cum apare în „Anuarul" din 1926.

Urmează „Avîntul Sportiv (A.S.)", înființat la 1 aprilie 1922. Culori : verde-galben. Membri : 200. Președinte : Vasile Șuteu, directorul Liceului „Dimitrie Cantemir" din București, personalitate ce vădește și ea o deosebită receptivitate pentru caracterul educativ al acestui sport în rîndul tineretului. Vicepreședinte a fost marele lui animator, Paraschiv Ștefănescu.

„Rugby Club București (R.C.B.)" ia ființă în octombrie 1923. Echipați în negru-alb, numără doar 87 de membri și reprezintă opera aproape exclusivă a lui Victor Cazana, asistat însă de Emil Cionga, acesta din urmă asigurînd și funcția de casier.

Și, deși nu este menționată în „Anuarul" citat, echipa „Societății Sportive Educația Fizică" apare ca deținătoarea titlului național pe anul 1920. Erau anii de după război, cu mulți rugbyști de-abia demobilizați, cu echipe descompletate și cu mulți tineri întorși de curînd de pe front, unde-și făcuseră cu cinste datoria. Ea dispare însă chiar în anul următor, 1921.

In sfîrşit, apare şi un club provincial, şi încă muncitoresc: „Jiul", înfiinţat, evident, nu numai ca echipă de rugby, în iunie 1919, cu sediul la Lupeni. Are culorile tradiţionale ale minerilor: roşu-negru, şi însumează — desigur la toate secţiile — 4 500 de membri. Are şi el două echipe, la categoria a II-a şi a III-a. Cu cine or fi jucat însă şi cum şi-or fi desfăşurat activitatea în primii ani de existenţă este deocamdată greu de spus. Cînd vom relua problema echipelor muncitoreşti în perioada dintre cele două războaie mondiale, lucrurile vor fi analizate mai pe larg.

Războiul însă nu trecuse fără să facă victime şi în rîndurile rugbyştilor, gata la datorie ca întotdeauna, şi lista în chenar negru a „Rugbyştilor căzuţi în războiul pentru întregirea neamului (1916—1918)" cuprinde 7 nume de eroi: căpitanii Nicolae Crătunescu şi George Iconomu, locotenentul George Manu şi sublocotenenţii Corneliu Mateescu şi George Ţovar — toţi de la Tenis-Club, sublocotenentul Barzon, de la Stadiul Român, şi soldatul Pantelimon Pribegeanu, de la Matei-Club.

Şi tot în „Anuarul din 1926" întîlnim lista primilor internaţionali după meciurile cu Franţa şi Statele Unite (din 1919 şi, respectiv, 1924), a primilor arbitri oficiali, precum şi a cluburilor dispărute. Le veţi găsi pe toate, la capitolul final privind liste, rezultate şi formaţii.

ECHIPA REPREZENTATIVĂ A ROMÂNIEI...

participase într-adevăr la două turnee internaţionale, făcîndu-şi debutul şi primind „botezul focului". Primul avusese loc la Paris, în 1919, unde, la Jocurile Interaliate de pe cîmpul militar de la Parshing — după numele generalului englez ce comandase trupele aliate în Europa —, România a fost învinsă, pe rînd, de Statele Unite cu 21—0 şi, apoi, de Franţa, cu 48—5. Au fost şi „voci" din rîndurile organizatorilor care i-au sfătuit pe rugbyştii români să renunţe la acest joc pentru care, se zicea, „nu aveau chemare". Dar neîncrezători în astfel de sfaturi şi gîndind desigur la bătăile de pomină pe care francezii le încasaseră prin anii 1906—1910 de la britanici, vrură să verifice pe pielea lor dictonul franţuzesc: „à force de forger". Şi patruzeci de ani mai tîrziu, ce e drept, la 5 iunie 1960, pe marele stadion „23 August" din Bucureşti, în faţa unui public imens, francezii trebuiră să recunoască adevărul că perseverenţa este începutul talentului, şi să accepte prima lor înfrîngere în faţa românilor cu un scor edificator: 11—5. Dar acesta nu era decît începutul...

Războiul din 1914 n-a făcut însă să dispară numai jucători, ci şi echipe de rugby, înghiţite în vălmăşagul vremurilor ce au urmat.

Dar să ne întoarcem puţin la Jocurile Interaliate de la Paris. În primul meci, acela cu Statele Unite ale Americii, România aliniază următoarea formaţie, pe care o transcriem cu grafia apărută în „Anuarul din 1926":

Paris (Stadiul Colombes) Statele Unite bat România (căp. M. Iconomu) 21:0.

Fundaş: lt. Aurel Drăghici

3/4: lt. Bentzia, N. Marescu, I. Iconomu, V. Brabetzeanu

1/2: Mircea Iconomu(g)(căp), Jean Hussar (d).

Înaintaşi: linia I: Schmettau, M. Vidraşcu(t), Simion,

Linia II: Caracostea, Vraca,

Linia III: Manu, R. Polizu, Crătunescu.

În cel de-al doilea meci, contra Franţei, desfăşurat tot pe „Stade Colombes", se operează doar mici schimbări. Intră lt. Gh. Tzicleanu — fundaş, G. Tănăsescu — mijlocaş la deschidere, G. Dragomirescu şi Sorin Michailescu în linia I-a, iar ceilalţi îşi schimbă doar posturile căci efectivul era redus. Oricum, titular în ambele formaţii, pe post de înaintaş linia a II-a, apare marele actor de mai tîrziu, George Vraca.

În 1921, lt. George Ţicleanu moare, şi el este primul internaţional român ce dispare din viaţă. Era fondatorul şi animatorul echipei de rugby „Societatea sportivă Educaţia Fizică" care cîştigase, sub căpitănia sa, campionatul ţării în anul precedent (1920).

Cel de-al doilea turneu internaţional la care a fost invitată echipa României este cel organizat de francezi cu ocazia Jocurilor Olimpice din 1924, de la Paris. Trebuie menţionat că şi la Olimpiada precedentă, ţinută la Anvers, în 1920, mai fusese organizat un turneu „preolimpic" de rugby, dar poa-

te din cauza înfrîngerilor categorice suferite în 1919, românii nu mai fuseseră invitați. Ambele turnee — cel din 1920 și cel din 1924 — fuseseră cîștigate — primul — de o echipă californiană care învinsese echipa Franței cu 8—0 și — al doilea, de la Paris — de reprezentativa S.U.A. care îi învinge tot pe francezi, și tot în finală, de data aceasta cu 18—3. În acest ultim turneu, echipa de rugby a României pierde ambele meciuri cu scorurile de 59—3 și 37—0, cu Franța și, respectiv, cu Statele Unite, dar cu această ocazie ea aduce sportului românesc prima medalie (de bronz) olimpică din istoria participării țării noastre la această prestigioasă competiție. Formațiile din cele două jocuri le veți găsi, de asemenea, transcrise la capitolul cuprinzînd formații și rezultate mai importante.

Turneul de la Paris a evidențiat apariția (ca și la francezi, de altfel) primei generații de rugbyști români, cu adevărat valoroși, care, păstrînd proporțiile și ținînd seama de datele concrete, se ridicaseră pentru prima dată, indiferent de scor, la nivelul marilor lor adversari de care am vorbit. Henri Manu, primul mare jucător român, titular în echipa „Racing"-ului și, se pare, chiar și în reprezentativa Parisului, unde-și făcea studiile, nu mai apărea în formația României. Se iviseră însă nume noi, ca Mircea Sfetescu care, alături de Mărăscu, au constituit prima pereche de centri, pe modelul Borde-Crabos, pe care-i și imitau de altfel, Tudor Florian, fundaș celebru la vremea lui și care fusese declarat, se zice, cel mai bun placheur al Turneului olimpic de la Paris, mijlocașul la grămadă Ionel Gîrleșteanu, aripa de treisferturi Paul Vidrașcu care-l înfruntase, ce e drept, fără mare succes, totuși îl înfruntase, pe marele Jaureguy, iar dintre înaintași, tînărul — pe atunci de 17 ani — Eugen Sfetescu (Gogu), marele antrenor de mai tîrziu și titular al națională pînă în 1938, Sorin Mihăilescu, Tody Marian și Sivu Nemes, Soare Sterian, Paul Nedelcovici și Mișu Vardalla. Era prima formație de rugbyști români, în sensul cît de cît modern al cuvîntului. Și, deși mulți dintre ei n-au rezistat „noului val" ce a urmat firesc acestei generații de pionierat, ei rămîn totuși în istori arugbyului românesc nume glorioase de fondatori ai jocului „cu sistem". Dar mai ales ca devotați și generoși slujitori ai rugbyului în acele zile grele. Pentru că, nu o vom spune niciodată cît ar trebui, în acei ani rugbyul ar fi dispărut, desigur, dacă nu s-ar fi găsit printre tinerii lui adepți destui care să-i sacrifice, fără drămuire, timpul și averea, uneori chiar și sănătatea. Așa se înscriu în „Cartea de onoare" : inginerul Nicolae Mărăscu, Grigore Caracostea, frații Tănăsescu, Cionga, inginerii Nicolae Veluda, Popovici, Ion Grigore Lăzărescu, Paraschiv Ștefănescu, arhitectul Octav Ionescu și mulți alții. Echipînd cu banii lor formații întregi, cărînd ghetele și echipamentul în saci la terenul de antrenament și de meci, spălîndu-l și cîrpindu-l la ei acasă, ajutîndu-i cu bani și cu slujbe pe cei nevoiași sau pe studenții săraci, cheltuindu-și timpul și banii cu dărnicie și, mai ales, cu dragoste, ei au reușit să mențină în jurul echipelor un climat de prietenie și tovărășie nedezmințită de atunci niciodată în mica familie a rugbyștilor...

Și apoi cînd începuseră primele „deplasări" în străinătate — de-a dreptul vitale pentru existența precară a rugbyului românesc — e bine de știut că ele s-au făcut aproape întotdeauna pe cheltuiala acestor generoși de care acum și mereu va trebui să ne aducem aminte cu o caldă recunoștință.

Este vremea cînd jucătorii de la „onoare" așteptau dezbrăcați, pe marginea terenului, să se termine meciul de la „promoție", ca să ia, de la cei ce de-abia terminaseră jocul, tricourile ude încă de efort și ghetele, uneori cu două-trei numere mai mari. Era vremea cînd, după fiecare meci, jucătorii celor două echipe mergeau împreună, cu hainele în brațe, să se spele la cișmeaua de peste drum din curtea „Agronomiei". Se întorceau apoi la restaurantul de la intrarea „Stadionului Tineretului" — cum se cheamă azi terenul „Federației" de pe vremuri — să continue „la Mișu" cu discuții interminabile cea de-a „treia repriză" a meciului, cum o numesc francezii. Acolo, la cișmeaua „Agronomiei", „la Mișu" și apoi pe aleile Șoselei Kisseleff și-a trăit tinerețea rugbyul românesc.

Așa se explică faptul că în jurul acestor formații s-au grupat familii întregi de frați — cîte doi, trei și chiar patru —, de unchi și nepoți, de veri și prieteni din copilărie, locuind pe

aceeași stradă sau în același cartier, care, din generație în generație, au perepetuat dragostea pentru acest joc și pentru morala lui bărbătească. Și iarăși va trebui să o spunem, dacă nu ar fi fost acest „spirit de familie", rugbyul de atunci n-ar fi putut înfrunta greutățile și adversitățile vremurilor și nici n-ar fi ajuns azi acolo unde este. De aceea, în istoria acestui sport — și nu numai la noi în țară — figurează nume de rezonanță celebră. Frații Spanghero — patru, frații De Gregorio — patru, frații Jean și Maurice Prat, cei doi Camberabero și ceilalți doi, Boniface și Lacaze, au avut corespondenți tot atît de cunoscuți și în rugbyul nostru: frații Iconomu (pionieri în anii 1913—1919), frații Hussar, frații Sfetescu (Mircea, Eugen și Nicu), Anastasiazii, Tanovicenii, Tănăseștii, Nicu și Petrică Veluda, frații Balș, iar mai tîrziu Tudor, Camil și Virgil Ioan — de la Stadiul Român, toți trei celebri în vremea anilor '30 —, frații Ionescu, de la Sportul Studențesc (Găgan, Găgănel și Găgăneii), și alți trei frați Ionescu (George, Fabi și Titi), tot de la Sportul Studențesc, frații Fanella, frații Zamfir, de la C.F.R., frații Gheondea, Virgil și Cornel Munteanu, Costică și Mitică Ionescu (marele antrenor de juniori, de mai tîrziu), frații Nicolau, de la Viforul Dacia, și cîți încă alții care ar putea completa această lungă și simbolică listă. Iată o parte din marea și trainica familie a rugbyștilor din România, a căror solidaritate la bine și la rău, la bucurii și la necazuri, a dat rezistența morală a acestui sport în vremuri vitrege pentru el. O lume aparte, o familie în care oricine a vrut și a reușit să fie primit s-a simțit apoi legat pentru tot restul vieții cu fire trainice și de neînțeles pentru toți cei din afară care nu i-au cunoscut căldura, tandrețea și asprimea legilor ei bărbătești.

ECHIPELE NOASTRE DE CLUB...

atîtea cîte erau ele, începură să stabilească, în această perioadă, primele legături cu parteneri din țări mai apropitate: Polonia, Germania și Austria. Dar calendarul firav ce acoperă anii 1923, 1924 și 1925 numără numai cîteva întîlniri și acelea, desigur, de slabă calitate. A fost o perioadă de stagnare, care nu a putut da jucătorilor noștri nici prilejuri de afirmare, nici de perfecționare. Și în timp ce linia de trei-sferturi a națională franceze cu Crabos, Borde, Got și Jaureguy se exersa începînd din anii 1920 în partide memorabile cu toate marile forțe rugbystice ale lumii, ai noștri, talentați, dar nesprijiniți și neînțeleși de autoritățile indiferente și obtuze, ci doar, după puteri, de cîțiva entuziaști, băteau, fără voia lor, pasul pe loc. Aici pierdu rugbyul românesc una din marile lui ocazii de a ajunge din urmă, cu un sfert de secol mai devreme, pe confrații lor occidentali și aici stă, poate, și explicația rămînerilor în urmă, pe plan tehnic, cu care avură de luptat atît de greu mai tîrziu rugbyștii care au activat după Eliberare.

Iată, ca dovadă, cu cine au jucat echipele noastre în acea perioadă.

Prima echipă care ne-a vizitat — evenimentul s-a petrecut în 1923 — a fost din Germania. Se numea „Ruder Geselschaft" și era din Heidelberg. Ea învinge, la 8 aprilie 1923, o combinată Tenis-Stadiul (căp. Manu-Mărăscu), cu scorul de 9—3, pentru ca două zile mai tîrziu să termine zero la zero cu Sportul Studențesc (căp. O. Luchidi). Numele acestuia din urmă va umple, desigur, de uimire pe mulți fotbaliști ce vor afla de-abia acum că unul dintre marii „corifei" ai soccerului (fotbal) românesc a fost, la vremea aceea, un renumit rugbyst. Și vor înțelege, de asemenea, că, în timpul la care ne referim, în România, sporturile erau înfrățite, iar sportivii — puțini, desigur — solidari în slujirea mișcării sportive ce de-abia își crea drum.

În același an, o selecționată a Bucureștiului (căp. N. Mărăscu) învinge, într-un turneu de trei meciuri întreprins în Germania, „A. S. Leipzig" cu 17—0, termină la egalitate (3—3) cu „Frankfurt 1880", dar pierde cu 5—12 cu „R. G. Heidelberg".

În vremea aceasta, pe terenul istoric al Școlii din Rugby, se serba centenarul rugbyului englez printr-un meci între combinatele Anglia — Țara Galilor și Scoția — Irlanda, terminat cu scorul de 21 la 16 în favoarea primei selecționate. Vă dați seama ce decalaj, ce diferență de timp și de valoare ne despărțea în acel moment de rugbyul britanic? Și tot astfel veți înțelege mai bine de cîte eforturi, de ce sprijin material și, mai ales, de cît talent a fost nevoie pentru ca, în 1954, celebra echipă galeză „Swansea" să plece învinsă de

la București, cu scorul de 23—15, iar în 1955 echipa reprezentativă a Parisului să piardă, tot aici, cu șase la zero în fața unei selecționate bucureștene. Și tot în același an, în turneul întreprins în Marea Britanie, aceeași selecționată să învingă din nou echipa galeză ce ne vizitase, de data aceasta cu 19—3, să facă meci egal, pe Twickenham, cu „Harlequins" și să piardă, la mare luptă și la un scor strîns, 3 la 6, în fața „invincibililor" de la Cardiff. Doi ani mai tîrziu, în 1957, tot o selecționată, numită de data aceasta a „Locomotivei" — de fapt, o echipă națională —, face din nou proba „uluitoarelor progrese realizate de români" — cum se exprima presa britanică —, terminînd neînvinsă un turneu de trei meciuri în care cîștigaseră cu selecționata „Gloucester" și făcuse scoruri egale la „Leicester" și „Bristol". Era „generația de aur" a rugbyului românesc, cu Pîrcălăbescu, Morarn, Marinache, Mladin, Cocor, Titi Ionescu, Chiriac, Veluda, Gheondea, Nanu Radu și alții ale căror nume vor rămîne în istoria sportului nostru.

Dar povestea acestor turnee și a acestei generații, la vremea ei.

Deocamdată, să revenim la cursul istoriei. În 1924, România A (căp. Henri Manu) învinge „Vulturul Alb" din Varșovia, cu 46—0, iar România B (căp. același O. Luchidi) repetă victoria, cu 17—0. Se întoarce vizita și, de data aceasta în capitala Poloniei, combinata Tenis-Sportul Studențesc (căp. Paul Vidrașcu) dublează victoriile de la București, învingînd „Vulturul" cu 19—6 și 30—6.

Este anul Olimpiadei de la Paris și rezultatele de acolo le cunoașteți.

În anul următor — 1925, jucăm și cîșigăm, de asemenea, cu „Vulturul Alb" ,dar și cu Selecționata militară poloneză, pe care Sportul Studențesc (căp. Sorin Mihăilescu) o învinge la Varșovia, cu 18—6. Tenis-Club merge la Viena și învinge „Amateur", cu 14—0 și 18—0. Cînd echipa vieneză vizitează, în același an, Bucureștiul, e rîndul Avîntului Sportiv (căp. Paraschiv Ștefănescu) s-o învingă cu 6—3. În sfîrșit, la 10 mai 1926, cînd se inaugurează Stadionul O.N.E.F., Armata Franceză învinge, pe rînd, România cu 49—3 și Armata Română cu 38—6, reeditînd, aproape, partidele din 1919 și 1924. Se părea, așadar, că pe plan internațional, cu toate eforturile depuse, nu se realizase aproape nici un progres. Cauza evidentă : lipsa contactelor cu echipe de valoare, cauză ce va frîna încă multă vreme evoluția rugbyului românesc. Într-adevăr, aveau să mai treacă ani grei de singurătate și anonimat, pînă în 1938, cînd echipa României se va apropia simțitor de cea a Franței, cu acel memorabil 11—8, despre care vom mai pomeni.

Între timp, însă, decalajul se redusese considerabil în întrecerile franco-române interțări. Prima oară, la Olimpiada din 1936, de la Berlin, cînd echipa națională a Franței învinsese cu 25—5 și a doua oară, în anul imediat următor, 1937, la Expoziția Internațională de la Paris, unde românii înscriu pentru prima dată francezilor trei încercări, prin Pană, Slobozeanu și Florea. Scor final : 27—11. Era, oricum, altceva...

Să reluăm, din presa vremii, aceste trei episoade importante și caracteristice pentru evoluția rugbyului românesc, pentru talentul jucătorilor noștri și pentru eforturile depuse de toți cei ce iubeau și sprijineau acest sport, pînă la sacrificiu.

Să vedem, încă o dată, cît de aproape am fost noi atunci de marele salt valoric — atîta vreme pregătit și așteptat —, cît de dotați erau tinerii noștri pentru acest joc, cu a cărui tradiție și valoare educativă s-au mîndrit întotdeauna popoare vechi și civilizate din întreaga lume, dar cît de lipsite de interes și de înțelegere s-au arătat oficialitățile vremii aceleia, de altfel pentru tot ce reprezenta atunci mișcarea sportivă din România.

În acest sens, este interesant de arătat că într-un alt „Anuar al Federației Române de Rugby", pe anii 1938—1939, figurează lista tuturor echipelor existente în țară, adică, de fapt, din București, a celor dispărute după o scurtă existență, precum și palmaresul principalelor competiții oficiale. Vă veți da seama, din lectura acestora, de toată sărăcia în care se zbătea rugbyul românesc și veți aprecia, desigur, mai bine valoarea rezultatelor ce urmează. Astfel, numărul echipelor existente în toată țara în anii 1938—1939 este de 11 (unsprezece), socotind și singura echipă provincială din acea vreme — Societatea Sportivă „Industria Aeronautică Română" (I.A.R.) Brașov. Ele erau : Tenis-Club, Stadiul-Român, Sportul Studențesc, Avîntul Sportiv, Rugby Club București (R.C.B.), Viforul Dacia, P.T.T., C.F.R., Victoria, R.C. 13 și I.A.R.

Acestea desfășurau un campionat național la categoria — zisă — „onoare" în 7 echipe, un campionat la „promoție" cu 11 echipe și unul la categoria a II-a, cu cîte se prezentau. În schimb, la capitolul „Societăți dispărute" figurează nu mai puțin de 10 echipe. Fără comentarii!

În această situație, cînd nu totalizam un număr mai mare de 300—400 de jucători activi, reușim totuși ca în cele trei partide internaționale cu Franța, de care am pomenit mai sus, să obținem următoarele rezultate:

1. În Turneul preolimpic de la Berlin, din 14—17 mai 1936, Franța—România (căp. N. Crissoveloni) 25—5.

2. În Turneul internațional organizat cu ocazia Expoziției de la Paris, 10—17 octombrie 1937, Franța—România (căp. N. Crissoveloni) 27—11.

3. În Turneul internațional de la București, din 15—22 mai 1938, Franța—România (căp. Crissoveloni) 11—8.

Despre primul meci, cel de la Berlin, din 1936, Gazeta Sporturilor titrează astfel cronica: „Meciul Franța-România, un succes românesc. Italia-România, un meci dur pierdut de români". *Și tot despre meciul cu francezii, în subtitlu:* „un joc și o partidă magistrală a înaintașilor români". *Și comentatorul — prezent, probabil, la meci — continuă:* „Înaintarea României a jucat foarte bine. A impus un joc extrem de iute și poate aceasta ne-a făcut să cedăm în ultimul sfert de oră. Cel mai bun înaintaș român a fost Sfetescu *(n.a. — Eugen).* Cred că a reușit cea mai bună partidă din cariera sa. După el urmează Bîrsan și Șt. Ionescu *(n. a. — Găgan).* O revelație a fost Mărculescu *(n.a. — Eustațiu).* Talonajul lui Fântâneanu, excelent". *Apoi:* „Francezii, mult mai rutinați, au așteptat cu calm să treacă avalanșa noastră și au pornit atacurile pe treisferturi unde Codere *(n.a. — Jean)* și Desclaux *(n.a. — Joseph, celebrul Jep cum a fost numit căpitanul și vedeta de atunci a rugbyului francez)* au fost pur și simplu formidabili".

Așadar, dacă socotim că în anul acela echipa Franței a numărat printre componenții ei nume de răsunet, ca: Maurice Celhay, Marcel Laurent, Elissalde, Blond, Raynal, Cognet etc., putem admite că jocul de la Berlin a fost o primă afirmare a rugbyului românesc pe plan internațional. Unde mai punem la socoteală că le marcasem francezilor și un valoros eseu.

Cea de a doua partidă dintre Franța și România, din seria celor trei de care am pomenit mai sus, a avut loc, așa cum am văzut, chiar la Paris, și presa franceză, exigentă și obiectivă, a apreciat just raportul de forțe aruncate în luptă, dar mai ales progresul evident al românilor. Astfel, „Le petit parisien", în pagina sa de sport, scrie sub titlul: „Curajoși, românii", *următoarele:* „Cînd echipele au intrat pe teren, publicul credea că profesorii vor da o lecție elevilor altădată bătuți cu 61—3 *(n.a. — evident, greșește scorul)* și că „albaștrii" Franței vor zdrobi pe „roșii" României. Într-adevăr, în primele douăzeci de minute treisferturile noastre au aprins un foc viu de artificii. **Bergèze, Celhay, Desclaux** au marcat astfel patru eseuri". *Urmează subtitlul:* „Pierdere de viteză", *sub care semnatarul cronicii, un oarecare Claude Thaillard, scria:* „Și cînd cei zece mii de spectatori se așteptau să asiste la o nouă serie de eseuri, ei văd cu stupoare că inițiativa este preluată treptat de români care depun în tot lungul partidei ce urmează o foarte lăudabilă activitate, accelerează ritmul și chiar înscriu, prin brunetul lor Florea, un splendid eseu, pe care îl transformă colegul său Dumitriu (...) Pînă la pauză, românii se apără ca niște diavoli, nescăpînd nici o ocazie de a contraataca și pun chiar buturile franceze în pericol (...) În partea a doua a meciului, înaintașii români dezlănțuiți își depășesc net adversarii. Și cele două eseuri ale românilor vin ca o dreaptă măsură a lucrurilor din teren (...) Și dacă mijlocașul Thiers și înaintașul Narp n-ar fi reușit cîte o încercare, restabilind un echilibru compromis, publicul s-ar fi întrebat pe drept cuvînt cum va lua sfîrșit această partidă. Oricum *(se încheie articolul)*, francezilor le-a fost tare cald și în nici un caz n-au ieșit glorioși din această aventură".

Iar Desclaux însuși, căpitanul echipei, explica într-un interviu acordat unui redactor de la „L'Intransigeant": „N-a prea mers. Sîntem o echipă încă în rodaj *(n.a. — veșnica scuză!)* Dar, oricum, românii sînt excelenți atleți cu bună pregătire și plachează foarte bine. Progresele lor sînt constante. Publicul ne-a fluierat degeaba, căci am făcut tot ce-am putut".

În 1938, lucrurile s-au prezentat astfel: în primul meci al turneului, echipa României întîlnește direct pe cîști-

gătoarea turneului și marea favorită a pronosticurilor, Franța, în fața căreia cedează greu, cu 11—8. Despre întîmplările acestui meci memorabil am mai scris cîte ceva.

În cel de-al doilea meci, cu Germania, România pierde, de asemenea, la luptă mare, cu un scor elocvent: 8—3.

D. MANOILEANU : Le rugby en Roumanie

L'auteur, un tres connu entraîneur de rugby et un ancien excélent joueur, se propose de presenter, dans une suite de feuilletons, le rugby roumain des ses débuts jusqu'a présent, en marquant les plus importants moments de cette histoire, en insistant sur l'évolution de la conception de ce jeu, sur les générations de joueurs, sur les contacts du rugby roumain avec l'étranger et premièrement avec celui français. Dans ce premier feuilleton sont relatés les debuts du rugby roumain, l'introduction du ballon oval par les groupes de jeunes étudiants qui ont fait leurs études en France. On y présente aussi les premiers groupements, les premiers clubs de rugby, les formations de pionniers, les premiers jeux internationnaux dans le pays et à l'étranger, le tout se déroulant sur la période compreise entre 1913—1938. Parmi ces pionniers l'auteur rappelle en premier lieu : les frères Iconomu, Henri Manu, Nae Mărăscu, Mişu Vardalla, les frères Hussar, Tănăsescu, les frères Vidraşcu, Puia Volvoreanu, Cionga...

D. MANOILEANU : Rugby in Romania

The author, a well-known rugby coach and an excellent player, has made it his aim to describe Romanian rugby tracing it back ever since its beginning and emphasizing the most important moments in its development while bringing out the evolution of the playing concepts, the succeeding generation of players, the contacts between Romanian and foreign rugby players, particularly French ones. In this first article of a planned series, the author describes the beginnings of Romanian rugby : the first players were the young who had studied and graduated from French universities. Further the author describes the first clubs, the first groups, the pioneers in rugby and the first international contacts both at home and abroad ; covering the 1913—1938 period. Standing out from among the pioneers were the Iconomu brothers, Henri Manu, Nae Mărăscu, Mişu Vardalla, the Hussar brothers, Tănăsescu, the Vidraşcu brothers, Puia Volvoreanu, Cionga, etc.

(2)

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

ELEMENTE DE INSTRUIRE PROGRAMATĂ ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Lector univ. VALERIU FĂRCAȘ
Institutul de învățământ superior — Tg. Mureș

Între încercările recente menite să îmbunătățească procesul de predare la educație fizică se înscrie și instruirea programată care încearcă să înlăture unele neajunsuri ale învățământului tradițional, introducînd tehnici și modalități noi de organizare și desfășurare a procesului învățării, deoarece, după cum afirmă **D. Salade** (7) **„...sub influența progresului realizat de alte științe (înrudite) mai ales sub influența introducerii tehnologiilor moderne, multe concepte pedagogice se cer revizuite".**

Procesul instructiv-educativ este un sistem de tip complex, a cărui cercetare sistemică la educație fizică presupune următoarele (4, 6) :

— obiectivele instruirii sînt descrise și precizate anticipat ;

— finalitățile instructiv-educative se analizează și se definesc operațional ;

— divizarea materialului se face în raport cu posibilitățile reale ale elevului ;

— programele sînt verificate experimental ;

— elevul cunoaște imediat corectitudinea și rezultatul execuției ;

— fiecare elev lucrează în ritm propriu.

Taxonomia obiectivelor instructiv-educative trebuie să indice precis volumul cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice, precum și nivelul de formare al acestora **(Landa, Duncan, Miller).**

Modelarea procesului de învățămînt la educație fizică este condiționată de modelarea procesului predării, de adaptarea tehnologiilor învățării și de determinarea algoritmilor specifici, definind elementele instruirii programate.

Instruirea programată reprezintă, în esență, un mod de instruire **(Bush** și **Masteller, Kehert, O. Neveanu, M. Maliță)** a căror aplicare practică în lecția de educație fizică a intrat nu de mult în preocupările specialiștilor noștri.

Este cunoscut că în predarea educației fizice școlare, la baza instruirii programate stau algoritmii instruirii, care definesc obiectivele și conținutul instruirii, fracționînd activitatea elevului pe operații, conducînd întreaga evoluție algoritmică în funcție de rezultatele activității elevului. Dar, programele de instruire (algoritmi) pot exista și independent de instruirea programată.

Educație fizică și sport, nr. 2, 1980, pag. 1

Algoritmul presupune descompunerea procesului în operații elementare, iar acolo unde acest lucru nu este posibil, instruirea programată nu are sens decît în măsura în care procesele complexe care o compun pot deveni ele însele descrieri algoritmice. De aici decurge necesitatea ca fiecare element component să fie descompus ierarhic în operațiuni din ce în ce mai simple.

Prin urmare, în predarea educației fizice școlare, la baza instruirii programate stau algoritmii instruirii. Algoritmizarea poate servi unui sistem de lecții sau unei lecții din sistem fără a-i absolutiza prezența. Alegerea — potrivit condițiilor specifice — a căilor, metodelor și mijloacelor cele mai potrivite, în cadrul tehnologiilor didactice, rezidă din îmbinarea învățămîntului tradițional cu mijloacele instruirii programate, urmărind sporirea eficienței lecțiilor și optimizarea relațiilor profesor-elev. Fără îndoială, obiectivele urmărite au rol prioritar atît în determinarea și alegerea tehnicilor programării, cît și în elaborarea algoritmilor instruirii. Toate acestea, în predarea educației fizice școlare necesită o reordonare a conținutului lecțiilor (1, 2, 3) în structuri de învățare eficace, în scheme de exerciții conceptuale, modele de joc simplificate, urmărind creșterea autonomiei elevilor în procesul de învățare, crearea condițiilor pentru sporirea accesibilității exersării, precum și accentuarea ponderii muncii pe grupe, subgrupe potrivit capacității individuale.

Unitatea didactică sau structurile de exerciții constituie un subsistem deschis, sportul, în general, fiind un permanent furnizor — sub bagheta profesorului de educație fizică — pentru o instruire permanentă și eficientă. Unitatea didactică (structurile de exerciții = sisteme de acționări, organizate uneori algoritmic) dezvoltă gîndirea divergentă a elevilor, cu condiția ca ei să știe ce conține unitatea didactică și să dispună de algoritmi, atît de necesari activității practice în lecție. Creativitatea, stimulată prin conceperea unor noi unități didactice, reprezintă un pas important spre practicarea independentă a sporturilor, spre autoorganizare și autoconducere.

Structurarea materialului de studiu în unități didactice (sisteme de acționare — modele operaționale) se reflectă atît în procesul de instruire, cît și în programele școlare, interesînd introducerea selectivă a unor elemente de programare.

Aproape fiecare elev are un sistem propriu de pregătire, necesitînd o programare individuală. Întrucît acest lucru nu este posibil, se ajunge la situația ca aceeași programă să fie parcursă de elevi cu o pregătire diferită, ceea ce face să fie nestimulatoare pentru elevii bine pregătiți și dificilă pentru cei mai puțin pregătiți. Soluționarea acestor neajunsuri ne-a condus la eșalonarea lecțiilor după modelul programelor cu **secvențe-criteriu.** Odată elaborate programele cu secvențe-criterii, elevii cu o pregătire deosebită sînt trimiși direct la o secvență mai îndepărtată, în timp ce restul elevilor vor parcurge toate secvențele următoare. Frecvent, unii elevi au nevoie de exersare suplimentară pentru parcurgerea aceleiași programe.

Pentru a se rezolva această situație, se elaborează așa-numitele : **programe adiționale.**

Urmărind elementele prezentate, putem alcătui modele de programe pentru o anumită perioadă (trimestru), eşalonînd activitatea în sisteme de lecţii după exemplul din tabelul 1, considerînd lecţiile 3, 6, 11 şi 14 de dificultăţi sporite. Astfel, obţinem modelul optim de pregătire într-o **secvenţă-criteriu** de patru lecţii în condiţii cît mai apropiate de jocul de volei. Celelalte lecţii vor fi parcurse numai de elevii care nu şi-au însuşit cele predate, acestea beneficiind în continuare de exerciţii suplimentare recurgîndu-se la **programele adiţionale.**

După parcurgerea lecţiilor stabilite de secvenţa-criteriu (Varianta „A"), se elaborează lecţiile a, b, c, d, e etc., de dificultate din ce în ce mai mare.

Tabelul 1

Model de programare pe baza secvenţelor-criteriu pentru învăţarea şi perfecţionarea atacului la volei

Luna	Decembrie	Ianuarie	Februarie
Trimestrul şcolar	I	II	
Sistemul de lecţii	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8, 9	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
Varianta „A"	[3], 6, [11], [14]	a, b, c, d, e	f, g, h, ...
Varianta „B"	4, 3, 4, 6	5, 6, 11, 7, 8	9, 10, 11, 9, 10, 11, 14

Dacă se constată că lecţiile, secvenţe-criteriu (Varianta „B"), nu sînt parcurse cu uşurinţă de către o parte dintre elevii unei clase, se programează pentru aceştia lecţiile ulterioare, apoi sînt trecuţi din nou prin lecţia corespunzătoare secvenţei-criteriu. În urma realizării cu uşurinţă a acesteia, se încearcă următoarea secvenţă şi operaţiunea se repetă.

Modelul de programare cu aşa-numitele programe adiţionale (tabelul 2) se începe cu **parcurgerea ritmică şi însuşirea globală** a elementelor programate, parcurgînd lecţiile cu întreg colectivul clasei pînă la prima lecţie în care o parte dintre elevii clasei nu pot parcurge întregul conţinut (lecţiile nr. 6 şi 14 în exemplul nostru). În acest caz, se programează

Tabelul 2

Model de programare cu aşa-numitele programe adiţionale pentru învăţarea şi perfecţionarea atacului la volei

Luna	Decembrie	Ianuarie	Februarie
Trimestrul şcolar	I	II	
Lecţia nr.	1, 2, [3], 4	5, [6], 7, 8, 9, 10 $a_1 \rightarrow a_2 \rightarrow a_3$	[11], 12, 13, [14], 15, 16 $b_1 \rightarrow b_2 \rightarrow b_3$

în aceste lecții un număr de exerciții ($a_1...a_2...a_3$; $b_1...b_2...b_3$), care se vor efectua numai de către elevii care nu și-au însușit global tehnica elementului propus (lecția nr. 14), apoi se parcurge din nou lecția de dificultate sporită (lecția nr. 6 și, respectiv, 14). Dacă se parcurge întreg conținutul lecției, atunci se trece mai departe ; în caz contrar, se mai elaborează și se programează un alt număr de exerciții care se consideră utile ș.a.m.d. O parte dintre acești elevi vor trece prin toate programele adiționale ($b_1 \rightarrow b_2 \rightarrow b_3$), iar cei a căror pregătire este ceva mai bună vor efectua ultimele două programe ($b_2...b_3$), după care toți se vor alătura celorlalți elevi din clasă, care între timp au repetat global, în condiții apropiate de concurs, tehnica elementului predat. Aceste etape nu trebuie separate în mod rigid, deoarece ele se întrepătrund (8).

PROGRAME ADIȚIONALE ($b_1 \rightarrow b_2 \rightarrow b_3$) DE DIFICULTATE CRESCÎNDĂ PENTRU ÎNVĂȚAREA ȘI PERFECȚIONAREA TEHNICII SPECIFICE ATACULUI DE VOLEI

b_1. — Efectuarea imitării loviturii de atac, elanul, bătaia, elanul bătăii, zborul și aterizarea cu lucrul brațelor, cu deplasarea în direcția plasei, fără minge (la început din mers apoi în ritm normal).

— Exersarea elanului peste două linii paralele trase pe sol.

— Aruncarea și prinderea mingii din săritură, cu brațele întinse sus, cu și fără elan.

— Imitarea loviturii de atac, cu elan, cu o minge de oină în mîna îndemînatică și aruncarea ei în terenul advers (se va coborî puțin fileul în funcție de vîrstă, sex și talia elevilor).

— Același exercițiu cu cîte o minge de oină în ambele mîini : brațul neîndemînatic va lăsa mingea să cadă de sus, din dreptul benzii fileului, iar brațul îndemînatic va arunca mingea în terenul advers, cît mai aproape pe linia de 3 m.

— Efectuarea atacului la minge prinsă de scara fixă.

— Lovitură de atac la minge suspendată ; la început de pe loc, apoi cu elan normal și detentă maximă.

— Lovirea mingii la 3—4 m de perete, urmărind întoarcerea mingii, dreapta, stînga.

— Jocul : **„Cine imită mai corect lovitura de atac ?“** ; grupuri de 3—4 elevi efectuează, la semnalul profesorului, lovitura de atac fără minge, simultan sau în val (profesorul și chiar elevii fac corectări).

— Același joc, cu mingile suspendate deasupra plasei, în poziție potrivită pentru atac.

b_2. — Din stînd, cu fața la perete sau la partener, aruncarea mingii în sus și executarea loviturii de atac după ricoșarea din sol.

— Același exercițiu efectuat asupra mingii ricoșate din perete și apoi din podea, la început din stînd, apoi cu elan.

— Din stînd, cu picioarele pe bancă, lîngă plasă, la distanță corespunzătoare, lovitură de atac din minge aruncată de profesor.

— Lovitură de atac de pe loc, peste fileu, din minge aruncată.

— Din zona 4, din minge aruncată de către profesor, elevul execută elanul și săritura în stînga mingii, apoi în zona 2 sare în dreapta sau în fața ei. Exercițiul se efectuează la început de pe loc, apoi cu elan

normal, prinzînd mingea din săritură, cu mîinile întinse, apoi efectuînd atacul.

— Lovitură de atac din minge pasată, de către un elev, din apropierea plasei.

— Jocul : **„Ferește-te de patru mingi“.**

— Jocul : **„Atac în trombă“** ; fiecare echipă este formată din șase jucători ; trei vor pune mingea în joc din zonele 2—3—4 printr-o aruncare înaltă în dreptul fileului, iar corespondenții lor atacanți vor executa lovitura de atac în terenul advers, simultan, fiecare cuplu avînd de executat patru atacuri (fiecare elev cîte două).

Cîștigă echipa care totalizează mai multe atacuri reușite (jocul se poate combina cu preluarea din atac).

b_3. — Lovitură de atac din zonele 4 și 2.

— Din minge aruncată la 3 m de plasă de către profesor, unde vine elevul din zona 4, acesta pasează profesorului care-i ridică și el atacă.

— Atac din zona 3, mingile venind alternativ din dreapta și din stînga.

— Joc trei contra trei, cu accent pe lovitura de atac corect și variat executată.

— Atac din pasă directă : profesorul aruncă mingea la jucător, peste fileu și acesta ridică în zonele 4 și 2.

— Complexe de exerciții în condiții apropiate de joc în vederea perfecționării atacului.

a. Elevii (în grupe de 3—4) execută pe rînd cîte trei lovituri de atac, apoi se retrag și apără diagonala scurtă de atacul venit în direcția acestei zone efectuat de către un elev urcat pe o bancă (fig. 1).

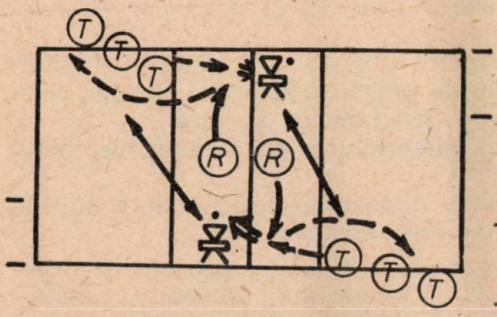


Fig. 1

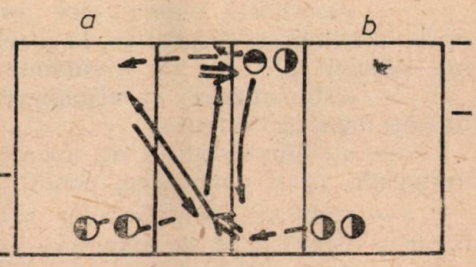
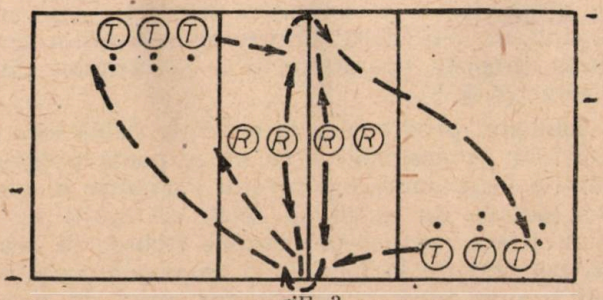


Fig. 2



giF. 3

b. Elevul din zona 2 pasează mingea în zona 4, de unde se execută lovitura de atac (minge plasată) pe diagonala scurtă. După ce a dat pasa, trece pe sub plasă și se retrage peste zona celor 3 m, preia mingea din atac, o trimite spre un partener care-i pasează și execută lovitură de atac (fig. 2).

c. Din zona 4, executantul atacă de două ori, avînd în terenul opus blocaj, apoi culege două mingi și se deplasează în zona 4. În același timp, ridicătorul participă la blocaj împreună cu trăgătorul din terenul opus care trece pe sub plasă (fig. 3).

Programele concepute astfel pot completa sau înlocui parțial anumite segmente de instruire tradițională sau se pot completa reciproc în predarea unor lecții de educație fizică școlară asigurînd :

— individualizarea procesului instructiv-educativ ;

— participarea activă și independentă a elevilor ;

— structurarea logică și gradată a materialului ;

— reglarea corectă a volumului, intensității și complexității lecției cu ajutorul aferentației inverse (feed-back).

Trebuie însă să distingem metodele de programare ale sistemelor de lecții la educație fizică, de programarea unei lecții precizînd „pașii metodici" elaborați în vederea realizării temelor propuse cu ajutorul programelor adiționale (exerciții ajutătoare).

Tehnologia întocmirii programării implică următoarele operațiuni, într-o anumită ordine :

— consultarea programei școlare și extragerea principalelor probleme obiective privind dezvoltarea fizică corectă și armonioasă ; perfecționarea calităților motrice ; sistemul de cunoștințe, priceperi și deprinderi privind grupa acțiunilor de front și formații ; inițierea în practicarea unor ramuri sportive și precizarea probelor și normelor de control (4) ;

— racordarea obiectivelor instructiv-educative la condițiile materiale, climaterice, geografice, la nivelul de pregătire al clasei, grupei, anului, potrivit planului de învățămînt și programelor școlare ;

— sistematizarea și organizarea materialului pe sisteme de lecții, unități didactice și teme ;

— stabilirea ordinii de abordare a temelor în funcție de condițiile materiale, orar, demixtare, condiții bio-psihomotrice etc. ;

— stabilirea principalelor sisteme de acționare, precum și organizarea algoritmilor de exersare (volum, intensitate, densitate, complexitate, pauze, număr de repetări, distanțe, durată, tempouri etc.).

Caracterul programabil al educației fizice școlare are în vedere gradul ei de organizare, caracterul univoc al execuțiilor corecte, gradul de operaționalitate, precizia operațiilor și a elementelor de conținut cu care vor exersa elevii (1, 4, 6).

Abordînd domeniul programării la educație fizică este greu de precizat ce este mai ușor programabil și ce nu se poate programa. Oricum, o materie organizată logic cunoscînd nivelul biomotric al elevilor și lungimea programei (pentru un sistem de lecții cel mult) va înlesni programarea. Conținutul activităților programate trebuie să realizeze o eșalonare metodică, pornind de la formele și exercițiile cele mai simple și ușoare, ajungînd treptat pînă la un anumit nivel de complexitate (5)

punînd la îndemîna programatorului sisteme de acţionare organizate algoritmic.

Ne propunem astfel să prezentăm cîteva mijloace pentru dezvoltarea calităţilor motrice în şcoala gimnazială printr-un sistem deschis, nu numai în ceea ce priveşte succesiunea exerciţiilor, ci şi organizarea exersării pe două trepte valorice (maxim şi minim) organizate algoritmic.

Nu ne vom rezuma numai să prezentăm cîteva structuri de exerciţii, ci şi organizarea exersării, pentru ca acest conţinut să devină un bun al elevului. Aranjarea într-o ordine logică a elementelor exersării pe care elevul va trebui să şi le însuşească astfel încît după parcurgerea programei să ştie să le folosească autoorganizîndu-se în vederea stocării achiziţiilor motrice făcute (vezi anexa, pag. 10—13).

După parcurgerea materialului programat, este util să se înregistreze de către profesorul de educaţie fizică următoarele (4, 6) :

— timpul în care fiecare elev şi-a atins nivelul de pregătire stabilit ;

— rezultatul testării, după exersare, pentru a putea programa o nouă exersare pe un plan superior ;

— alcătuirea unei situaţii globale, un grafic cu rezultatele deţinute de elevi ;

— interpretarea datelor obţinute în vederea redimensionării exersării ;

— pentru elevii care termină mai repede parcurgerea programei, se pregătesc exerciţii suplimentare ;

— pentru elevii care nu termină activitatea în timpul prevăzut sau nu ating parametrii ceruţi se dau îndrumări pentru lucrul suplimentar acasă.

Prin urmare, instruirea programată este o tehnologie didactică aplicabilă educaţiei fizice deoarece oferă criterii obiective şi soluţii atît pentru ordonarea conţinutului instructiv-educativ, cît şi pentru controlul eficienţei acestuia. Utilitatea practică a acestora în elaborarea planurilor de învăţămînt şi a programelor şcolare sînt elemente fără de care educaţia fizică şcolară nu va putea face, în viitor, pasul înainte pe care-l dorim.

Elementul principal nou pe care-l aduce instruirea programată constă în faptul că analizează procesul de instruire şi oferă soluţii prin prisma teoriei generale a sistemelor dinamice cu comandă şi control, folosind legităţile specifice acestui proces (4). În accepţiunea instruirii programate, programa este materialul cu care lucrează elevul, avînd sarcina de a prezenta conţinutul materiei (sisteme de acţionare, unităţi didactice, complexe globale etc.) şi de a organiza procesele operaţionale prin care acest conţinut poate deveni un bun al elevului, îl poate îmbogăţi cu cunoştinţe sau îi poate forma unele priceperi şi deprinderi motrice de bază sau specifice.

Caracterul predării, modul de organizare şi prezentare a conţinutului sînt condiţionate de legile specifice ale procesului de învăţare şi numai această condiţionare poate oferi realizarea unei eficienţe sporite programării didactice la educaţie fizică.

Tehnica programării organizează într-o anumită succesiune mijloacele educaţiei fizice, realizînd pe cît posibil o înlănţuire metodică

logică a acestora, prezentate cît mai concis și algoritmizate, realizînd „redactarea secvențelor", „stabilirea obiectivelor" etc.

Algoritmul general de abordare a programării prezintă următoarele etape :

— studiile preliminare în ceea ce privește scopurile și condițiile de aplicare a programei ;

— definirea parametrilor programei ;

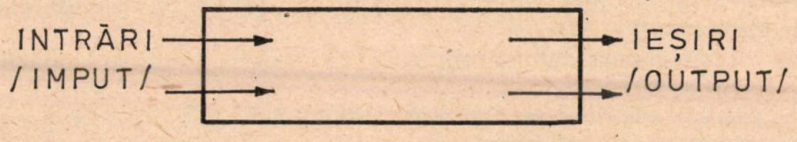
— structurarea materiei ;

— redactarea programei ;

— validarea programei.

Instruirea programată constă și în fragmentarea conținutului predării la educație fizică în elemente scurte, ușor asimilabile (pași metodici, secvențe, algoritm, doze etc.), plasate într-o ordine de dificultate unică pentru toți elevii, ordine care depinde în fiecare etapă de achizițiile anterioare, de posibilitățile de asimilare ale elevului.

Schematic analizat, acest proces poate fi asemuit cu un circuit de intrări (imput) și ieșiri (output), intrările fiind stimuli, iar ieșirile răspunsurile elevilor **(Skinner)** — fig. 4.



Descrierea algoritmică presupune descompunerea materiei de predat în elemente, în pași, precizînd relațiile, definind clar intrările și ieșirile, precum și acele acțiuni care determină desfășurarea și reglarea lor. Dar, un algoritm presupune descompunerea procesului în operații elementare — or, formarea unor deprinderi motrice complexe, cu multe variabile, nu poate fi întotdeauna programată, deoarece nu are operații elementare, ci procese complexe, care cer ele însele o descriere algoritmică, ceea ce nu întotdeauna este posibil.

În procesul instructiv-educativ la educație fizică ne-am imaginat, din motive didactice, ciclul de informații (cunoștințe, priceperi, deprinderi) astfel : profesorul (P) transmite informația (I), elevul (E) recepționează și reacționează prin răspuns (R), în timp ce un proces de autoreglare, avînd la bază întărirea autocontrolului prin rezultatele exersării elevilor, efectuează conexiunea inversă (feed-back) — fig. 5.

Educația fizică școlară se pretează la o îmbinare a instruirii programate cu principiile instruirii tradiționale, pe care nu numai că le respectă, dar le optimizează în permanență. Acest lucru este posibil deoarece această disciplină beneficiază de următoarele :

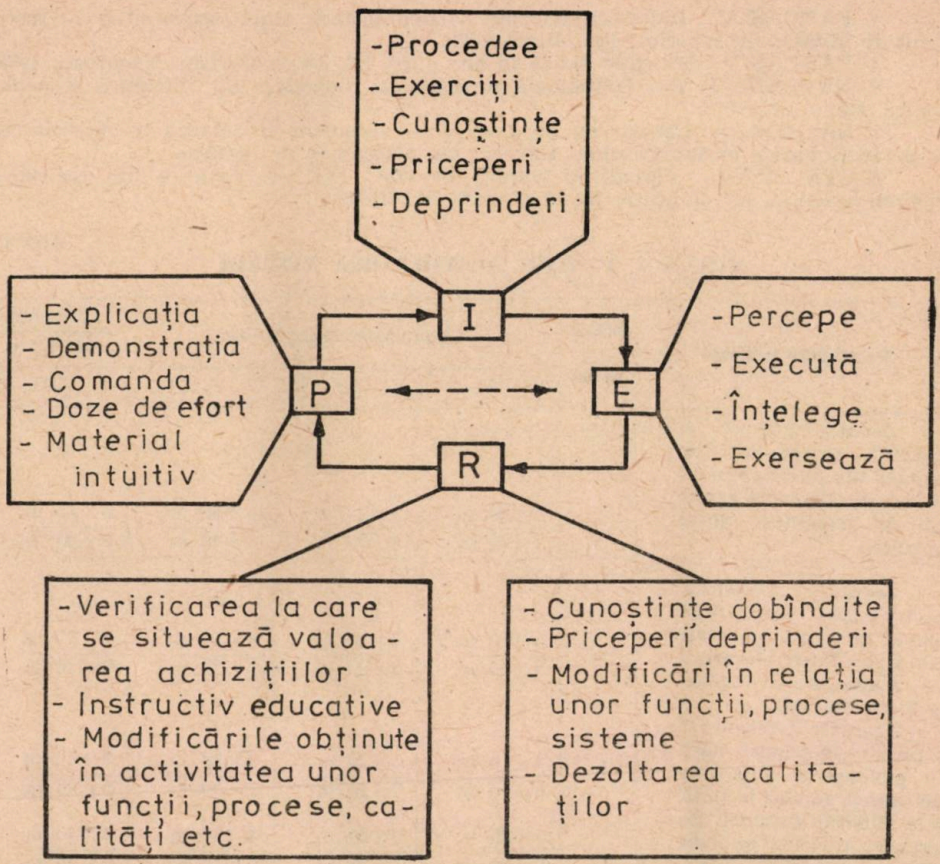
— cantificarea obiectivă a influențelor procesului predării (volumul și intensitatea efortului, complexitatea structurilor motrice) ;

— controlul permanent al execuției ;

— reglarea efortului (individual, pe grupe și subgrupe) ;

— fragmentarea conținutului în structuri logice, sisteme de lecții, unități didactice, structuri tehnico-tactice, doze de efort, reprize, număr de repetări, durată, intensitate, încărcătură etc. ;

— întărirea autocontrolului pe baza cunoașterii de către elevi a rezultatelor (conexiunea inversă, feed-back) ;



— atingerea precisă a obiectivelor propuse (modelelor fixate) datorită tratării individuale și stabilirea exactă a dozelor de influență (sistem de acționare, stimuli), pentru fiecare etapă în parte.

Prin urmare, ceea ce poate fi descris algoritmic poate fi modelat cu mijloace cibernetice. În acest sens, noi am încercat să prezentăm cîteva formulări algoritmice ale materialului de exersat atît pentru învățarea-perfecționarea unor elemente motrice noi, cît și pentru exersarea și dezvoltarea cîtorva calități motrice în procesul instructiv în cadrul activităților de educație fizică școlară. În elaborarea algoritmilor la educație fizică se folosește teoria informației și logica matematică, dar trebuie să avem în vedere că acest obiect de învățămînt folosește și alte forme de prelucrare a informațiilor care completează, înglobează sau se adaugă instruirii programate.

BIBLIOGRAFIE

1. BEJAT E. : Valoarea didactică a exercițiului în instruirea programată, Studii de pedagogie cibernetică și instruire programată (sub red. V. Bunescu) Ed. didactică și pedagogică, București, 1968.

2. BRUNER J. : Pentru o teorie a instruirii, Ed. didactică și pedagogică, București, 1967.

3. BUNESCU V. : Pedagogia cibernetică și instruirea programată, Studii de didactică experimentală, Ed. didactică și pedagogică, București, 1965.

4. FĂRCAȘ V. : Didactica educației fizice școlare, Curs universitar — Institutul de învățământ superior, Tg.-Mureș, 1978.
5. FĂRCAȘ V. : Educație fizică în aer liber, Ed. Sport-Turism, București, 1978.
6. NEVEANU P. E. : Tehnologia programării didactice, Ed. didactică și pedagogică, București, 1974.
7. SALADE D. : Cercetarea pedagogică — stimulent și călăuză în dezvoltarea și perfecționarea învățământului, Revista de pedagogie nr. 4/1970.
8. STROIE ST. : Actualități-noutăți în volei (VI) — Aspecte din metodica tehnicii atacului, rev. Educație fizică și sport, nr. 4/1979.

ANEXA

MIJLOACE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI

Principale mijloace	Sexul / clasa	Organizarea algoritmilor V	VI	VII	minimum / maximum VIII
— Jocul : *„Crabii și crevețiî”*, cu pornire la semnale din diferite situații statice și dinamice (exerciții de respirație între repetări).	—	5×20 m / 7×20 m	5×25 m / 6×30 m	6×30 m / 8×40 m	5×35 m / 8×50 m
— Jocul : *„Păsărică, mută-ți cuibul”* ; alergare la semnal în tempo 4/4 (vezi distanțele dintre cercuri).	—	5×15 m / 6×15 m	6×20 m / 8×20 m	8×20 m / 10×20 m	8×20 m / 10×30 m
— Exerciții de respirație între repetări.					
— Alergare în tempo 4/4 cu pornire la semnal, start din picioare și aruncarea unei mingi de oină la țintă de la sfîrșitul distanței de alergare ; revenire pe linia de plecare (pauză de 1/2 minut între repetări).	F	4×15 m / 6×15 m	5×20 m / 7×20 m	3×30 m / 5×30 m	3×40 m / 5×40 m
	B	4×20 m / 6×20 m	5×20 m / 7×25 m	4×30 m / 6×40 m	4×40 m / 6×50 m
— Aruncarea mingii de handbal de deasupra umărului, cu o mînă, într-un zid (la semnal), de la 9 m.	F	3×20 m / 4×20 m	4×20 m / 5×20 m	2×30 m / 5×35 m	2×40 m / 3×50 m
— Recuperarea mingii, depunerea acesteia pe linia de aruncare și alergare în tempo 4/4, sub formă de concurs (pauză de 1/2 minut între repetări).	B	3×25 m / 4×25 m	3×25 m / 4×25 m	3×40 m / 4×50 m	3×50 m / 6×50 m
— Alergare cu start lansat în tempo 3/4 (minimal) și 4/4 (maximal) ; pauză 1/2 minut între repetări.	F	4×10 m	3×20 m	4×20 m	4×25 m
	B	5×15 m	4×25 m	5×30 m	6×35 m
— Dribling din alergare șerpuită printre jaloane și pasarea mingii de la 3—5m partenerului (sub formă de concurs) ; pauză între repetări — 1/2 minut și exerciții de respirație și relaxare.	F		—	3×30 m / 5×25	4×30 m / 5×35
	B	— / —	4×30 m / 6×30	4×30 m / 6×35	5×30 m / 7×40

— Alergare cu handicap start din picioare, individual și pe perechi (grupe). Tempo 4/4 (pauză între repetări 1/2 minut).	F	—	—	2×30 m 3×30 m	3×30 m 4×30 m
	B	—	3×20 m 4×30 m	3×30 m 4×40 m	4×30 m 5×40 m
— Deplasarea cu pași săriți și pași săltați în tempo 4/4; pauză între repetări 1/2 minut.	F	2×10 m 3×10 m	2×15 m 3×15 m	3×30 m 4×25 m	4×30 m 4×30 m
	B	2×15 m 3×15 m	2×20 m 3×20 m	4×25 m 6×20 m	4×30 m 6×30 m
— Diferite aruncări, cu ambele mîini, din poziții diferite, cu obiecte a căror mînuire să fie compatibilă cu efortul de tip exploziv.	—	×	×	×	×
— Jocul: *„Lupta cocoșilor"* și jocuri de tracțiuni și împingeri, pe perechi, din diferite poziții.	—	×	×	×	×
— Sărituri în lungime de pe loc la clasele V—VI și triplusalt fără elan la la clasele VII—VIII. Pentru fete, în loc de triplusalt se vor efectua genuflexiuni cu ridicare pe vîrfuri, 50—80 de repetări, în 2—4 reprize; 1/2 minut pauză între repetări.	—	×	×	×	×
— Pași săltați și pași săriți cu îngreuieri (5—10 —băieții) și săltări succesive pe un picior (fetele).	F	3—5 m 5—7 m	3—5 m 8—10 m	5—10 m 10—15 m	5—10 m 10—15 m
	B	10—15 m 15—20 m	15—20 m 20—25 m	20—25 m 25—30 m	20—25 m 25—30 m
— Sărituri de pe obstacole (în adîncime).	F	80 cm	100 cm	125 cm	125 cm
	B	100 cm	125 cm	150 cm	150 cm
— Pe grupe de 4—6 executanți, la o bancă, stînd depărtat cu latura spre ea; îndoiri cu răsuciri de trunchi spre bancă, apucînd-o cu ambele mîini, la același nivel, ridicarea băncii deasupra capului și revenire; pauză activă 1/2 minut. Același exercițiu, pe partea opusă.	F	2×5 2×6	2×6 2×8	2×8 2×10	2×8 2×12
	B	2×6 2×8	2×8 2×10	2×10 2×12	2×12 2×15
— Aruncarea mingii medicinale de 2 kg, cu ambele mîini de deasupra capului, înainte, înapoi și de la piept — de pe loc și deplasări — peste un obstacol de 1,50 m, de la 3—4 m distanță. Exercițiul este realizabil și în cadrul unui traseu aplicativ, ștafetă sau joc de mișcare.	F	4 ori 6 ori	6 ori 8 ori	8 ori 10 ori	10 ori 12 ori
	B	8 ori 12 ori	10 ori 15 ori	12 ori 18 ori	15 ori 20 ori

— Sărituri cu coarda pe unul și pe ambele picioare.	—	×	×	×	×
— Din culcat pe spate, vîrful picioarelor fixate sub ultima șipcă a scării fixe (băieții — mîinile la ceafă, fetele — în continuarea trunchiului), ridicarea trunchiului la 90° și revenire (în pauză — gimnastică respiratorie).	F	4×2 8×2	6×2 10×2	8×2 12×2	8×2 15×2
	B	8×2 10×2	10×2 12×2	12×2 15×2	15×2 20×2
— Circuit interior de forță, cu stații pentru marile grupe și lanțuri musculare, cu normă individuală de exersare.	—	×	×	×	×
— Pe genunchi, pe patru labe, cu spatele spre scara fixă și vîrfurile picioarelor fixate sub ultima șipcă; ridicarea brațelor înainte-sus, cu 2—3 arcuiri, trunchiul rămînînd la orizontală. Băieții din clasele VII—VIII au cîte o hantelă în mîini.	F	6×2 8×2	8×2 10×2	10×2 12×2	10×2 15×2
	B	10×2 15×2	15×2 20×2	6 ori 8 ori	8 ori 10 ori

MIJLOACE PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENȚEI

— Alergare în tempo 2/4 alternată cu sărituri în cadrul traseelor naturale (pauze active de 3 minute între repetări).	F	2×300 m 2×400m	2×400 m 2×500 m	2×500 m 2×600 m	2×600 m 2×600 m
	B	2×500 m 2×600 m	2×600 m 2×800 m	2×800 m 2×1000 m	2×1000 m 2×1200 m
— Jocuri de alergări de tipul: *„Cine ajunge primul la...”* (se fixează în curtea școlii cîteva puncte distincte la 80—100 m unul de altul); pauze de 1/2 minut între repetări; gimnastică respiratorie	F	5 ori 8 ori	5 ori 10 ori	—	—
	B	6 ori 10 ori	8 ori 12 ori	—	—
— Trasee aplicative naturale cu alergare, sărituri și aruncări (se pot introduce chiar și cățărări, escaladări). Traseul să măsoare 300—400 m.	—	3 ori	4 ori	5 ori	6 ori
— Alergare de durată, tempo moderat, pe tot terenul (se efectuează liber, fixînd norme individuale, de timp). Pauză activă—2 minute între repetări.	F	2×400 m 2×500 m	2×500 m 2×600 m	3×400 m 3×500 m	3×500 m 3×600 m
	B	1000 m 2000 m	1500 m 2000 m	2000 m 2500 m	2500 m 3000 m

— Alergare în grup, în tempo 2/4—3/4, cu sprinturi la semne și semnale. Ultimul trebuie să ajungă în capul coloanei.	F	2×300 m	2×350 m	2×400 m	2×450 m
		2×350 m	2×400 m	2×450 m	2×500 m
	B	2×400 m	2×500 m	2×500 m	2×600 m
		2×450 m	2×500 m	2×600 m	2×650 m
— Pentasalt	F	4×3	4×4	3×5	4×5
		4×5	4×5	5×5	5×6
— Decasalt	B	2×1	2×2	3×4	4×4
		2×2	2×5	4×4	4×5
— Alergare cu intervale (200 m—3/4+100 m alergare ușoară ș.a.m.d.).	F	4 min.	5 min.	6 min.	7 min.
		5 min.	6 min.	7 min.	8 min.
		6 min.	7 min.	8 min.	9 min.
	B	7 min.	8 min.	9 min.	10 min.
— Concurs pe distanțe mai mari decît cele prevăzute în sistemul de baremuri.	F	600 m	700 m	800 m	900 m
	B	700 m	800 m	1000 m	1000 m
— Alergare cu schimbarea locurilor, pe echipe, la semne și semnale (sub formă de concurs, „în șarjă").	F	4 ori	4 ori	5 ori	5 ori
	B	5 ori	5 ori	6 ori	6 ori

V. FĂRCAȘ : Éléments d'instruction programmée dans la leçon d'éducation physique

Dans l'éducation physique aussi, l'instruction programmée essaye d'employer des moyens qui évincent certaines carences de l'enseignement traditionnel. En partant de cette réalité, l'auteur développe l'idée conformément à laquelle l'instruction programmée dans l'éducation physique peut avoir lieu seulement dans la mesure où les processus complexes qui la compose peuvent devenir eux-mêmes des descriptions algorithmiques qui peuvent servir, à leur tour, à un système de leçons ou à une leçon de ce système, sans en rendre absolue la présence.

On y présente des programmes additionnels de dificultée toujours croissante pour l'acquisition et le perfectionnement de la technique spécifique de l'attaque au jeu de volley. On y présente aussi quelques expressions algorithmiques du matériel à exercices tant pour l'acquisition-perfectionnement des éléments moteurs nouveaux, que pour l'exercice et le développement de quelques qualités motrice dans le processus instructif-éducatif d'éducation physique.

V. FĂRCAȘ : Elements of Programmed Teaching During the Physical Education Classes

Programmed teaching may be of great help in physical education as it contributes to eliminating some of the shortenings of traditional education. Starting from this idea the author demonstrates how programmed teaching is to be really effective, viz. : to the extent in which the complex processes making it up become algorythmic descriptions, which in their turn may serve the purposes of a system of lessons or of a lesson part of a system.

The author likewise outlines a number of additional programmes of growing difficulties aiming at learning, teaching and improving attack techniques in volleyball playing. He likewise presents a few algorythmic formulas applied to the learning teaching and improvement of new motive elements and required by the practice and development of some motive qualities in the physical education class.

TEMATICA METODICO-ŞTIINŢIFICĂ PENTRU GRADUL I — EDUCAŢIE FIZICĂ

Titlurile de mai jos reprezintă problematica pusă la dispoziţia profesorilor înscrişi pentru obţinerea gradului I didactic, fiecare avînd latitudinea de a stabili şi a definitiva — împreună cu îndrumătorul lucrării — titlul exact, definitiv al lucrării, cu precizarea eşalonului la care se referă (copii, juniori, începători, avansaţi), ciclului de învăţămînt sau clasei, profilului unităţii şcolare (sportiv, industrial, special etc.).

Pentru orice fel de relaţie privitoare la metodologia elaborării lucrării de gradul I, candidaţii se vor adresa Institutului de Educaţie Fizică şi Sport sau universităţilor din Iaşi, Timişoara, Cluj-Napoca şi Galaţi, la decanatele acestora.

★

— Valenţele educaţionale ale activităţii de educaţie fizică.

— Contribuţia educaţiei fizice la acţiunea de integrare a tinerilor în viaţa socială.

— Contribuţia educaţiei fizice şi sportului la creşterea capacităţii de muncă şi de păstrare a sănătăţii elevilor.

— Folosirea acţiunilor organizate în cadrul „Daciadei" pentru perfecţionarea educaţiei fizice şi sportului în şcoală.

— Strategia dezvoltării mişcării sportive pe plan judeţean şi la nivelul cluburilor de performanţă.

— Perfecţionarea sistemului de selecţie, iniţiere şi valorificare a tinerelor talente pe plan local şi republican.

— Particularităţile tratării diferenţiate a elevilor şi sportivilor în activitatea de educaţie fizică şi în cadrul antrenamentului sportiv la diferite niveluri de instruire.

— Determinarea modelelor de instruire în educaţia fizică şcolară (clase la alegere).

— Proiecte de programe pentru unităţile şcolare cu profil agricol, economic şi industrial.

— Utilizarea unor elemente de modelare şi instruire programată în sistemul de planificare a conţinutului educaţiei fizice şcolare.

— Perfecţionarea metodologiei lecţiei de educaţie fizică prin promovarea unor metode şi tehnici didactice moderne (modelare, problematizare, tratare diferenţiată etc.).

— Optimizarea formelor de organizare a activităţii de educaţie fizică şi sport în şcoală prin particularizarea acestora la condiţiile şcolii.

— Perfecţionarea sistemului de verificare şi apreciere a rezultatelor elevilor la educaţie fizică.

— Sporirea eficienţei procesului instructiv-educativ prin perfecţionarea formelor de organizare a activităţii elevilor în lecţii.

— Perfecţionarea relaţiei profesor—elev în lecţia de educaţie fizică şi în cadrul celorlalte forme de activitate organizate pe linia educaţiei fizice şi sportului în şcoală.

— Determinarea comparativă a eficienţei diferitelor procese metodice de dezvoltare a rezistenţei, forţei sau vitezei la diferite vîrste, în cadrul lecţiei de educaţie fizică (procedee metodice, trepte de învăţămînt la alegere).

— Eficienţa ştafetelor, a jocurilor de mişcare, a parcursurilor aplicative şi a altor exerciţii în dezvoltarea calităţilor motrice la diferite clase.

— Realizarea unor filme didactice care să contribuie la perfecţionarea metodologiei didactice (iniţiere într-o ramură sportivă, metodologia dezvoltării unei calităţi motrice etc.).

— Conceperea şi realizarea unor noi prototipuri de aparate şi instalaţii cu funcţionalitate sporită. Metodologia folosirii lor în lecţia de educaţie fizică sau în antrenamentul sportiv.

— Tendințe și înnoiri în edificarea plenară a personalității profesorului de educație fizică.

— Metode pedagogice folosite de profesor și antrenor cu elevi și sportivi în procesul de învățămînt.

— Folosirea educației fizice și sportului în scopul realizării obiectivelor educației moral-cetățenești.

— Căi și metode folosite de profesorul de educație fizică și de antrenor în educarea și formarea spiritului patriotismului revoluționar și a sentimentului de mîndrie națională la elevi și sportivi.

— Educarea disciplinei conștiente în activitățile școlare de educație fizică și sport.

— Educarea și dezvoltarea trăsăturilor morale și caracteriale în spirit comunist a tinerei generații în domeniul educației fizice și sportului.

— Modalități ale organizațiilor revoluționare de tineret (șoimii patriei, pionieri, U.T.C.) de integrare plenară a elevilor și sportivilor prin activitățile extraclasă și extrașcolare în domeniul educației fizice și sportului.

— Contribuția educației fizice la educația estetică a elevilor și sportivilor.

— Aspecte pedagogice ale succesului și insuccesului școlar (randament școlar) în domeniul educației fizice și sportului.

— Folosirea activităților sportive școlare de masă în scopul realizării obiectivelor educației fizice școlare.

— Perfecționarea sistemului competițiilor sportive școlare de masă cu caracter local (studiul va fi extins la nivelul județului, municipiului sau orașului).

— Perfecționarea activităților de educație fizică și sport din taberele școlare și de pionieri în vederea sporirii contribuției acestora la desăvîrșirea personalității elevilor.

— Stabilirea unor sisteme de activități turistice, particularizate la localitățile (județele) respective în scopul cuprinderii unei mase cît mai mari de elevi. Metodologia organizării acestora.

— Contribuția sporturilor tehnico-aplicative la pregătirea elevilor pentru muncă.

— Elaborarea unor programe pentru demonstrațiile sportive de masă. Experimentarea lor la nivelul școlii sau al localității (ciclu de învățămînt la alegere).

— Modele de instruire într-o ramură sportivă și de realizare a acestora în cadrul lecției de educație fizică (ramură sportivă și treaptă de învățămînt la alegere).

— Modele de instruire într-o ramură sportivă și de realizare a acestora în cadrul orelor de activități sportive (ramură sportivă la alegere).

— Învățarea intensivă a jocului bilateral la unul sau mai multe jocuri sportive, în taberele pionierești și școlare.

— Elaborarea unor structuri de jocuri acrobatice. Experimentarea lor la diferite clase și tipuri de școli.

— Perfecționarea metodologiei dezvoltării fizice armonioase a elevilor (clase și tipuri de școală la alegere).

— Planificarea și programarea structurilor specifice inițierii elevelor în gimnastica ritmică modernă în cadrul lecțiilor de educație fizică.

— Perfecționarea conținutului și metodologiei lecției de activități sportive (atletism, gimnastică, volei, handbal, schi etc., la alegere).

— Metodologia depistării și corectării atitudinilor deficiente și a deficiențelor de creștere și dezvoltare a elevilor (ciclu de învățămînt la alegere).

— Coroborarea conținutului activităților de educație fizică, cu particularitățile somato-psiho-funcționale ale elevilor din școlile speciale (școli ajutătoare pentru hipoacuzici, surdomuți, orbi, deficienți locomotor).

— Posibilități de integrare parțială a elevilor scutiți medical în regimul de efort cerut în lecția de educație fizică.

— Depistarea și corectarea deficiențelor coloanei vertebrale (ciclu de învățămînt la alegere).

— Modalități de prevenire și corectare a deficiențelor membrelor inferioare (ciclu de învățămînt la alegere).

— Stabilirea tipului constituțional antropologic la diferite vîrste ale școlarității (ciclu de învățămînt la alegere).

— Metodologia pregătirii psihologice a elevilor copii sau juniori din sistemul cluburilor sportive școlare.

— Metodologia asistenței psihologice a elevilor copii sau juniori din sistemul cluburilor sportive școlare.

— Relațiile psiho-pedagogico-sociologice între profesorul-antrenor și elevii-sportivi.

— Caracteristicile psiho-sociologice ale formării și dezvoltării grupului (echipei) sportiv.

— Experimentarea antrenamentului mental în instruirea copiilor sau juniorilor.

— Particularitățile oboselii neuropsihice la copii sau juniori care practică sportul de performanță. Modalități de refacere.

— Particularitățile oboselii neuropsihice la copii sau juniori în raport de vîrstă, de stagiu sportiv și de condiții socio-pedagogice.

— Particularitățile și cerințele psihologice ale activității didactice în școlile speciale.

— Probleme psihologice ale educării compensatorii a handicapaților motor.

— Educarea gîndirii tactice și a creativității la copii și juniori (cercetare longitudinală).

— Probe și teste psihologice pentru orientarea și selecția sportivă a copiilor și juniorilor.

— Metode, teste și aparate pentru investigație psihologică (administrare de stimuli-programare, recoltare de date) și pentru evaluarea în domeniul educației fizice școlare și sportului școlar de performanță.

— Conceptul, conținutul și metodologia instruirii în taberele de copii și juniori (elevi) selecționați pentru practicarea unei discipline (probe) sportive, inclusiv taberele de specializare pentru un anumit post din echipă : pivot, portar etc., la nivelul diferitelor eșaloane (proiect de programă).

— Învățarea și perfecționarea ambidextriei într-un joc sportiv (concept, mijloace, metodologie) la începători, avansați și performeri.

— Folosirea metodei globale și analitice în învățarea și perfecționarea tehnicii și tacticii unui joc sportiv (eșaloane de vîrstă și măiestrie la alegere).

— Particularitățile instruirii și antrenamentului sportivilor (echipelor) din diferite eșaloane de vîrstă și măiestrie (eșalon, sex și ramură sportivă la alegere).

— Tipologia specifică a jucătorilor pe posturile din echipă : criterii, probe și teste de selecție la diferite vîrste și niveluri de măiestrie (copii și juniori).

— Modalități de planificare și programare a instruirii sportive în condiții diverse de organizare a pregătirii (disciplină sportivă, probă, categorie de clasificare la alegere), din unități sportive școlare.

— Criterii de stabilire a dinamicii relației dintre pregătirea tehnico-tactică și cea fizică la grupele de începători, avansați și de performanță (joc sportiv, eșaloane la alegere), din unitățile sportive școlare.

— Modelarea procesului de instruire a copiilor și juniorilor (ramură sportivă la alegere).

— Metodologia dezvoltării și educării capacității de coordonare a acțiunilor coechipierilor și de anticipare a acțiunilor acestora și ale adversarilor ; mijloace de evaluare a acestei capacități (joc sportiv la alegere).

— Relația formă sportivă-concurs, jucători și echipă. Planificarea, programarea și metodologia evaluării obiective a realizării formei sportive (ramură sportivă la alegere).

— Conținutul și metodologia organizării și desfășurării pregătirii sportive centralizate (sportivi, echipe care participă la competiții de importanță variabilă sub aspectul marii performanțe — ramură sportivă la alegere).

— Metodologia dezvoltării calităților motrice specifice unei discipline (probe) sportive (calitate motrică, ramură și probă sportivă la alegere).

— Realizarea unor filme metodice pentru optimizarea instruirii și antrenamentului într-o ramură (probă) sportivă (ramură sau probă sportivă la alegere).

— Perfecționarea programelor de instruire sportivă în secțiile cluburilor sportive școlare în concordanță cu cerințele dezvoltării sportului respectiv pe plan național și internațional (categorie de clasificare — vîrsta, ramura sportivă la alegere).

— Parametrii efortului în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv la diferite categorii de clasificare (ramură sportivă — probă, la alegere).

— Relația dintre pregătirea tehnică și cea fizică la nivelul categoriilor de clasificare sportivă (ramură sportivă, probă la alegere).

— Elaborarea și experimentarea unor noi structuri motrice la diferite probe de gimnastică sportivă.

— Aplicarea instruirii programate în pregătirea copiilor și juniorilor de diferite niveluri valorice (ramură de sport la alegere).

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

ORIENTĂRI ÎN PREGĂTIREA SPECIFICĂ A BOBERILOR PENTRU ÎNALTA PERFORMANŢĂ

Prof. ION MATEI
C.N.E.F.S.

1. CARACTERIZAREA BOBULUI

Bobul este un sport mecanic practicat pe o pîrtie special amenajată. Tendinţa actuală de a construi pîrtii artificiale, chiar în zone mai puţin înalte (7—800 m altitudine) permite extinderea sezonului de pregătire şi competiţional la 6—7 luni. Dacă adăugăm faptul că în unele ţări (România spre exemplu) se foloseşte bobul cu roţi în coborîri pe pîrtii de beton sau stradă vara-toamna, putem spune că bobul îşi abandonează condiţia sezonieră. Totuşi, specificul bobului rămîne hivernal, legat de gheaţă, chiar dacă pregătirea sportivilor îmbracă un caracter specific în anumite perioade ale anului.

Practicarea bobului se face în condiţii dificile : temperaturi scăzute, condiţii atmosferice uneori grele, în nocturnă, conducerea bobului pe pîrtii complexe, la viteze mari etc. Toţi aceşti factori şi desigur şi alţii fac din bob un sport de o complexitate deosebită, care solicită sportivul intens în toate planurile — fizic, psihic, intelectual, tehnico-tactic, moral etc.

În antrenamentul modern nu mai poate fi acceptată ideea care susţinea cîndva că pentru pilot doar componenta tehnico-tactică (să piloteze bobul) contează, iar pentru împingători pregătirea fizică. Fără o pregătire multilaterală nimeni nu mai este capabil să obţină azi performanţe înalte.

Din punct de vedere fizic şi tehnic bobul face parte din grupa sporturilor de îndemînare în condiţii de mare viteză. Totuşi, fiind un sport care solicită intens sistemul nervos, pentru întregul echipaj factorul psihologic joacă un rol esenţial.

Din punct de vedere fiziologic, solicitările la care sînt supuşi boberii în timpul unei coborîri se caracterizează prin eforturi de intensitate maximală într-un timp scurt (sub 60 secunde pe pîrtiile artificiale, în jur de 1,06 minut pe cele naturale ; iar startul sub 6 secunde pe 30 m). Efortul se repetă pînă la 4 manşe la intervale stabilite de organizatori, pe parcursul a două zile. De regulă cele patru manşe se dispută la lumina zilei. Sînt situaţii însă cînd două manşe se dispută la lumina zilei, iar celelalte două în nocturnă. La aceasta se adaugă viteza de coborîre (atingînd uneori 140 km/h), poziţiile neobişnuite ale corpului pe viraje, păstrarea echilibrului, solicitările la diferite izbituri sau presiuni exercitate de forţe externe (spre exemplu forţa centrifugă).

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1980, pag. 17

În bob întîlnim ambele tipuri de efort : aerob-anaerob. La start efortul anaerob este predominant (momentele „smulgere" și alergarea cu bobul), dar întîlnim și efortul aerob (momentele adoptarea pozițiilor de împingere și crearea elanului). În timpul coborîrii efortul este de tip aerob (mai ales cel depus de pilot, în timp ce împingătorii depun un efort mixt aerob-anaerob (în anumite pasaje de traseu). Revenind la start, activitățile musculare sînt de natură izotonică-izometrică, iar în timpul coborîrii relativ reduse, predominant izometric, necesare menținerii echipajului în bob. Frecvența cardiacă oscilează între 54—64 pulsații pe minut în repaus la sportivii bine antrenați, iar în condițiile declanșării startului și pe timpul coborîrii în jur de 200 pulsații pe minut. Revenirea la normal se face sub 3 minute la valori sub 100 pulsații pe minut. Tensiunea arterială variază între 110—140 mm în repaus, iar în efort crește cu 2—4 mm, revenirea la normal făcîndu-se în 5 minute. Frecvența respiratorie de repaus variază între 14—16 respirații pe minut, ajungînd după apneea de start la 20—22 respirații pe minut, urmînd ca plata datoriei de oxigen contractate să se facă pe parcurs (într-un timp cît mai scurt). Capacitatea vitală trebuie să depășească cu 11—15% pe cea a omului neantrenat (5—6000 cm^3). Se știe că obținerea unui timp bun de start este condiționată de posibilitățile echipajului de a menține viteza maximă în „alergarea-împingere" cît mai mult posibil. Pe de altă parte, în efortul violent și intens desfășurat la start, organismul contractează o mare datorie de oxigen și o diminuare a rezervelor alcaline. Posibilitatea de a menține efortul la un nivel superior depinde deci de capacitatea organismului de a înmagazina o mare rezervă de oxigen și de a mări debitul cardiac care asigură schimburile gazoase corespunzătoare. De aici rezultă necesitatea desfășurării unei pregătiri adecvate care să permită îmbunătățirea continuă a capacității de efectuare a lucrului în apnee, de înmagazinare a rezervelor de oxigen, excluzînd pericolul unor tulburări musculare și mai ales de ordin psihic cu influență nefastă asupra pilotajului bobului. Se cunoaște faptul că greșelile de pilotaj făcute în prima porțiune a traseului sînt practic irecuperabile. Pentru aceasta, pilotul trebuie să recupereze 2/3 înainte de sfîrșitul liniei drepte de lansare a bobului. Creșterea capacității vitale, stabilizarea sistemului nervos neurovegetativ, creșterea rezistenței specifice sînt aspecte importante care pot fi rezolvate prin antrenament sistematic. Organismul boberilor trebuie să fie suplu, adaptabil din punct de vedere fiziologic, dispunînd de o mare capacitate de adaptare la efort, cu creșteri rapide la valori maximale a constantelor biologice și revenirea lor în același ritm la valori normale. Deci, o deosebită capacitate de mobilizare la efort a factorilor biofiziologici.

În plan psihologic probele de bob prezintă următoarele caracteristici :

— bobul solicită un mare consum de energie psihică din cauza încordărilor îndelungi și repetate (4 manșe) la care sînt supuși sportivii (mai ales piloții) în timpul concursurilor, adăugate celor din antrenamente ;

— pilotarea bobului într-un labirint de gheață în regimul unor viteze mari (90—140 km/h), vizibilitate diferită (uneori evoluție în nocturnă), ceea ce impune rezolvarea unor situații complexe cu maximum

de eficienţă şi siguranţă, cele două comenzi — cîrma şi frîna — fiind în mîini diferite (pilot-frînar) ;

— suprasolicitările din timpul coborîrii, acceleraţia, poziţiile neobişnuite ale corpului, presiunile, trepidaţiile, şocurile, efortul aparatului vestibular etc. ;

— cunoaşterea în cele mai mici amănunte a pîrtiei, a aspectului gheţii, a materialului de concurs, realizînd acea legătură intimă om-bob-pîrtie indispensabilă marilor performanţe ;

— o sudură tehnică, dar mai ales sufletească perfectă a echipajului, responsabilitate, sacrificiu.

Bobul pretinde o mare dezvoltare a percepţiilor specializate (simţul fiselelor, simţul pîrtiei şi al gheţii, al maşinii ; simţul distanţei, timpului, simţul orientării corpului în spaţiu etc.) care trebuie să atingă un înalt nivel pe măsura creşterii măiestriei în bob. De asemenea, desăvîrşirea atenţiei, stăpînirii de sine, gîndirii clare şi rapide, iniţiativei, supleţei, capacităţii de mobilizare rapidă, educarea sau reeducarea stărilor afective (emoţiilor, sentimentelor, pasiunilor, dispoziţiilor, motivaţiilor), a calităţilor morale (tăria de caracter, spiritul de colectiv, sentimentul răspunderii etc.), a capacităţii de a depune eforturi mari de voinţă în vederea învingerii unor situaţii incomode, grele sau neaşteptate în timpul coborîrilor cu bobul şi, în sfîrşit, educării sau reeducării unor laturi ale personalităţii sportivului. Capacitatea psihologică a boberului este condiţionată de dinamica lui neuropsihică, de dezvoltarea lui intelectuală, de educaţia şi spiritul lui de echipă, de dragostea şi sacrificiul pentru culorile patriei.

În plan fizic, bobul solicită indivizi cu largi posibilităţi de exprimare motrică, rapizi, explozivi, îndemînatici, rezistenţi.

În plan tehnico-tactic, bobul se caracterizează printr-o complexitate deosebită. Pe deoparte, tehnica startului care trebuie să înlesnească obţinerea unei mari viteze de intrare în cursă a bobului, ştiut fiind că mişcarea lui în coborîre este uniform accelerată (acceleraţia este constantă, variaţia de viteză în unitatea de timp este aceeaşi — viteza bobului crescînd de la o secundă la alta cu aceeaşi cantitate (cantitatea de viteză iniţială), pe de altă parte tehnica pilotării maşinii în funcţie de sinuozitatea pîrtiei, forma virajelor, racordurilor, liniilor drepte, a multiplelor dificultăţi tehnice şi tactice care caracterizează fiecare traseu în parte. Nu putem scăpa din vedere diferenţa de concepţie în construcţia pîrtiilor naturale, a căror configuraţie creează probleme suplimentare de ordin tehnico-tactic şi a căror îmbrăcăminte de gheaţă schimbă adeseori datele calculului abordării unui viraj, şi a celor artificiale construite pentru a găzdui şi sania, foarte sinuoase, cu treceri foarte rapide de la un viraj la altul, pentru foarte mulţi piloţi deosebit de incomode. Există în bob o problematică specială a pîrtiilor naturale şi a celor artificiale.

În plan tehnico-material bobul nu se deosebeşte prea mult de automobilismul de formulă : pîrtie specială, echipament special de protecţie, maşină din ce în ce mai perfecţionată. Este adevărat că pilotul conduce bobul, dar oricîtă „clasă" ar avea, oricît de valoros ar fi echipajul său, fără o maşină foarte bine pusă la punct, în care patinele au un rol decisiv, nu se poate vorbi de o performanţă deosebită. Din acest

punct de vedere, bobul, ca și omul, trebuie să constituie obiectul celor mai atente pregătiri. Lungimea pîrtiilor variază : cele naturale trebuie să aibă minimum 1500 m, înclinație medie de cel puțin 8%, iar maxima nu va depăși 15% ; cele artificiale vor avea o lungime de cel puțin 1200 m, din care 1100 m în pantă. Profilul virajelor trebuie să fie în concordanță cu viteza. Raza virajelor este astfel stabilită încît forța de gravitație să nu depășească pe timp de 3 secunde „4 G". Greutatea boburilor : bob 2 p — 185 kg ; cu echipa 385 kg. Bob 4 p — 230 kg ; cu echipa 830 kg.

Am făcut această succintă prezentare a caracteristicilor bobului pentru a demonstra importanța și complexitatea tuturor aspectelor de care trebuie să se țină seama în pregătirea boberilor. A ignora un singur aspect ar fi o mare greșeală, cu atît mai mult cu cît acest sport nu este lipsit de factorul risc și imprevizibil. Dacă în ultimii ani nu au mai fost înregistrate accidente grave, aceasta se datorește și orientării științifice în pregătirea boberilor.

2. MODELUL BOBERULUI ACTUAL

1. Profilul antropometric

Analizînd cele mai bune echipaje din lume, am constatat că pilotul trebuie să aibă o greutate de minimum 76 kg pentru o talie de 1,76, sub rezerva că această greutate reprezintă exclusiv „putere" (masă musculară activă), iar aportul lui la start este eficient. Eugenio Monti nu era nici prea înalt, nici prea greu (1,72 m și 73 kg), dar aportul lui la start era considerabil. Zimmerer, Schärer de asemenea. În această direcție trebuie să semnalăm orientarea nouă în selecționarea piloților din domeniul atletismului sau al altor sporturi în care ținuta atletică a sportivilor este condiția de bază. Nehmer — R.D.G. — măsoară 1,82 m și are o greutate de 87 kg. El a aruncat sulița la 81,50 m. Germeshausen, Lehmann, Gaisreiter (pentru a nu mai numi decît pe cei mai reprezentativi) sînt doar cîteva exemple. O altă tendință este formarea piloților din rîndul împingătorilor de mare valoare (exemplele sînt foarte numeroase). În selecționarea împingătorilor tendința generală este recrutarea lor din aceleași domenii menționate la piloți : Benz, Schumann, Musiol, Lixandru, Cristudor etc. Această orientare explică de ce numai în cîțiva ani este posibil să se ajungă la mari performanțe. Exemplul multiplului campion olimpic și mondial Nehmer — R.D.G. este elocvent. Reamintim că un echipaj ușor presupune adăugare de lest, iar fiecare kg de lest în plus trebuie să fie manevrat de un echipaj care dispune de 1 kg de mușchi mai puțin. De aceea, este necesar să se alcătuiască echipaje a căror greutate să fie cît mai aproape de maximumul admis de regulament. Este adevărat că startul este determinant în obținerea victoriei, dar pilotajul rămîne esențial.

Plecînd de la faptul că în momentul declanșării startului și a împingerii bobului efortul sportivului se transmite de-a lungul unui arc care cuprinde aproape toate grupele musculare, reiese importanța urmăririi în dinamică a creșterii calitative a musculaturii implicate : biceps, triceps, deltoid, marele pectoral, musculatura dorsală a cutiei toracice, mușchii abdominali, marele fesier, extensorii și flexorii coapsei, musculatura labei picioarelor. Dacă flexorii antebrațului au aproape un rol secundar, extensorii și grupele musculare scapulohumerale au un rol

hotărîtor în două momente cheie ale startului : smulgerea (declanşarea) bobului şi accelerarea dinaintea urcării în bob. Pe porţiunea de alergare rolul principal în accelerarea vitezei revine grupelor musculare lombare şi lanţului triplei extensii a membrelor inferioare. Pe timpul startului toracele este blocat (lucru izometric-efort anaerob), oferind un punct de sprijin musculaturii braţelor şi centurii scapulare. Musculatura trenului superior efectuează un travaliu izometric, în timp ce musculatura trenului inferior execută o activitate izotonică. Viteza de deplasare efort dinamic-izotonic depinde de forţa musculaturii triplei pîrghii (bazin-coapsă-gambă-plantă), de fuleul (tributar lungimii picioarelor, de unde şi necesitatea unor sportivi înalţi) şi frecvenţa ciclică a paşilor (dependentă de calitatea viteză, viteză-forţă). Pilotul conduce bobul prin intermediul musculaturii braţelor, un rol important avîndu-l flexorii. Poziţia de stat în bob şi efortul izometric necesar menţinerii echipajului în bob şi realizarea acelui „corp comun cu maşina" obligă la adoptarea unei poziţii blocate, dar nu rigide. În concluzie la acest subcapitol : bobul are nevoie de sportivi excepţional dotaţi. Fără exagerări în selecţionarea unor sportivi prea înalţi sau prea grei. Corpul sportivului este o entitate.

2. **Vîrsta optimă**

Cercetările noastre vizînd rezultatele obţinute în timp de marii campioni relevă că pentru pilot anii 30—36 sînt cei mai favorabili pentru obţinerea marilor performanţe. Fără a absolutiza aceasta (Monti a fost campion olimpic la 40 de ani) noi considerăm că, în viitor, datorită condiţiilor actuale, marea performanţă va fi posibilă şi sub 30 de ani. Pentru împingători vîrsta de 22—30 ani. Subliniez că ceea ce contează este randamentul sportiv şi nu neapărat vîrsta.

3. **Profilul psihologic** trebuie să fie echilibrat, mare putere de concentrare şi reacţie, spontaneitate în gîndire şi acţiune, reflexe prompte, capacitate de anticipare şi analiză, supleţe în adaptarea la situaţiile critice, recuperare rapidă după efort (între manşe şi de la o zi la alta), rezistenţă la încordări mari.

4. **Profilul tehnico-tactic.** Capacitate sporită de exprimare tehnică (măiestrie), disponibilitate tactică, capacitate de analiză, spirit de observaţie.

Pentru evidenţierea tuturor calităţilor mai sus menţionate există probe şi norme de control, teste de laborator, observaţia tehnicianului. Toate acestea vor face obiectul altui material. În concluzie modelul boberului actual este un sportiv la care echilibrul psihofizic şi tehnic se situează la parametri înalţi. Prezentînd situaţia de mai sus, nu dorim să realizăm copii fidele ale unor mari campioni fiindcă fiecare individ îşi are fondul său genetic, personalitatea şi experienţa sa, ci să cunoaştem care sînt factorii care pot conduce la marea performanţă şi direcţiile în care trebuie să acţionăm. Se ştie că, printre principiile antrenamentului modern, modelarea joacă un rol important.

3. PARTICULARITĂŢILE DEZVOLTĂRII CALITĂŢILOR FIZICE SPECIFICE

La boberi calităţile fizice se găsesc într-o strînsă interdependenţă. În ordinea importanţei se află îndemînarea, viteza, forţa şi rezistenţa.

Combinația dintre ele caracterizează efortul specific și determină elementul esențial și hotărîtor în orientarea pregătirii și alegerea mijloacelor. Raportînd grafic relația dintre principalele calități fizice vom afla că efortul specific este de natura combinației viteză-forță (fig. 1). Cu toate că îndemînarea este calitatea dominantă, ea nu apare în grafic,

REPREZENTARE GRAFICĂ

Calități motrice specifice - boberi

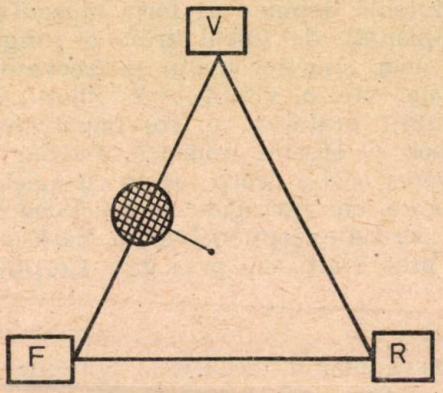


Fig. 1

Combinația forța - viteza
Îndemînarea nu apare în grafic

deoarece are cu celelalte calități o corelație de altă natură decît cea care există între forță, viteză și rezistență. Totuși, această regulă nu are un caracter absolut deoarece tot practica a demonstrat că există o anumită posibilitatea de „substituire reciprocă" între calități. Cunoscînd faptul că la bob efortul specific reprezintă o combinație de viteză și forță în proporție egală, existența „zonei de substituire" face ca aceeași performanță să fie rezultatul diferitelor combinații :

F = 50% V = 50% sau F = 40% V = 60% sau F = 60% V = 40% etc.

Îndemînarea boberului presupune o execuție motrică precisă, complexă în timp scurt și în condiții neobișnuite (cu referire expresă la pilot). Ea vizează percepția spațială, temporală, gradul de încordare, simțul terenului (al pîrtiei, al gheții), al condițiilor de alunecare și este legată nemijlocit de gîndirea rapidă (concentrarea, memoria), coordonare. ritm, echilibru, precizie-suplețe. Se vorbește adesea de măiestria în alegerea „trasei ideale" de cursă, de atacul prompt și precis al unei porțiuni de pîrtie, de abilitatea „strecurării" în labirint — spre exemplu de ușurința în abordarea celor mai dificile pasaje și, de ce nu, în evitarea unor accidente. Referindu-ne la împingători, îndemînarea înseamnă capacitatea de a manevra cu finețe bobul în timpul mișcărilor de lansare a bobului din start, ușurința instalării în bob, adaptabilitate față de șocurile din timpul coborîrii și elementele surpriză care pot apare etc. A face „corp comun cu bobul" în timpul coborîrii nu înseamnă a fi rigid, un lest ca oricare altul, ci dimpotrivă a da dovadă de o deo-

sebită abilitate în exercitarea anumitor presiuni, în a simți terenul. Toate acestea reprezintă chintesența unei calități perfecționate la maximum. Mijloacele pe care le avem la îndemînă pentru perfecționarea acestei calități sînt multiple și diverse : de la exercițiile libere din domeniul atletismului, la exercițiile acrobatice, de la pilotarea unui vehicul (cart, motocicletă, automobil, avion etc.), la conducerea bobului cu roți și a celui normal pe gheață. O remarcă se impune : orice exercițiu se va practica, trebuie să aibă o motivație precisă, o anumită tematică. Nimic izolat, ci exercitat într-un context, ca o propoziție în cadrul unei fraze, fără de care nu s-ar putea înțelege nimic, cu alte cuvinte acțiunea întreprinsă să ofere posibilitatea unei exprimări gîndite, precise și eficace.

Viteza este de tipul reacție-execuție care se manifestă în timpul startului (deci în condițiile alergării pe gheață) și coborîrii cu bobul (acțiunile de pilotaj) efectuată în mare viteză de deplasare. Factorii de care depinde sînt : gîndirea rapidă, echilibrul neuromuscular și forța. Indiferent că este vorba de pilot sau împingător, modelul boberului actual este un tip de explozie. Menționăm că, pînă acum se cunoștea faptul că fibrele musculare sînt de două feluri : fibre lente (roșii) și fibre rapide (albe). Mai recent, unii cercetători americani Daniels, Fitts, Sheehan au descoperit că pot exista pe lîngă fibrele rapide albe și roșii, considerate de regulă lente. Această constatare are o deosebită importanță în selecționarea indivizilor pentru practicarea acestui sport. În general oamenii se nasc cu o cantitate aproximativ egală de fibre roșii și albe, proporția rămînînd neschimbată și neputînd fi modificată prin nici un fel de metodă de antrenament. Totuși, studiindu-se mai multe categorii de sportivi s-a constatat că sprinterii, săritorii sînt posesorii unei cantități mai mari de fibre albe musculare, fapt atribuit unor predispoziții de ordin genetic (talent). Plecînd de la această constatare, ținînd seama mai ales de specificul bobului, recomandăm selecționarea unor sportivi din domeniul atletismului (sprinteri, săritori, decatloniști) sau al altor sporturi în care calitatea viteză-forță predomină. Dacă pentru împingători problema selecției pare a fi mai simplă, pentru piloți lucrurile sînt mai complicate, fiindcă putem întîlni sportivi excepțional dotați pentru pilotaj, fără a fi posesorii calităților menționate mai sus (deosebită viteză). În acest sens, problema trebuie privită cu supleță și diferențiat pentru pilot și împingător. Practica a dovedit că posibilitatea de „substituire" între calități, ca și capacitatea de exprimare motrică ce ține de personalitatea fiecărui individ, poate oferi garanția unui potențial psiho-motric corespunzător obținerii marii performanțe. Monti, Stadler, Panțuru, Wiky, Panaitescu etc. Cunoscînd faptul că fibrele roșii sînt bogat vascularizate și deci mari consumatoare de oxigen pentru a elibera energia (proces aerob), că fibrele albe sînt slab vascularizate și produc energia printr-un proces neoxidativ (anaerob), se impune o atentă dirijare a antrenamentului fiindcă acceptînd prioritatea stimulării fibrelor albe și a efortului anaerob ca factori indispensabili performanței în bob, nu trebuie să neglijăm fibrele roșii (mai ales că unele sînt rapide) și nici efortul de natură aerobă. Fără solicitarea amblor tipuri de fibre musculare și fără prezența celor două procese (aerob și anaerob) creșterea performanțelor sportive nu este posibilă.

Stimularea vitezei de reacție în condițiile pilotării unui vehicul care se deplasează cu mare viteză constituie o problemă complexă care ține de o anumită dozare a dificultăților, a abordării distanțelor, a creșterii progresive a vitezei, a gradului de încordare nervoasă, a supleței gîndirii etc., factorul psihologic fiind preponderent. În general, mijloacele pe care le avem la dispoziție pentru dezvoltarea vitezei sub toate formele ei de manifestare sînt diverse : elementele specific atletic (libere sau cu îngreuieri), gimnastica acrobatică, jocurile sportive, antrenamentul mental la diferite aparate (stimulator, dispozitive de testare a vitezei de reacție), complexe de exerciții, pilotarea unui vehicul și a bobului. Menționăm un lucru important : viteza trebuie legată de îndemînare și forță, acțiunile pe care le întreprindem purtînd amprenta unor „structuri globale complexe". Alergarea de viteză specifică startului în bob diferă de cea liberă, mîinile fiind blocate pe împingătoare, iar suprafața de contact a picioarelor este alunecoasă. În acest sens efectuarea exercițiilor de alergare (starturi, sprinturi etc.) cu mîinile blocate pe un obiect pe diferite suprafețe (zgură, tartan, nisip, zăpadă, gheață) se impune de la sine.

Forța se exercită în condiții dinamice (la start) și statice (pe timpul coborîrii în poziție șezînd). Ea este de tip exploziv (forță-viteză). Efortul de start (sub 6 sec.), ca și cel depus în timpul coborîrii (sub 60 sec.) este de scurtă durată. Forța este legată și de rezistență (randament superior constant, atît la start cît și în timpul coborîrii cu bobul pe durata celor patru manșe). Desigur, forța depinde de masa musculară. De calitatea fibrei și nu neapărat de volumul ei. În lucrul cu greutăți, în scopul dezvoltării forței musculare (greutăți mari care permit 1—8 repetări) sînt solicitate fibrele albe rapide, procesul fiind specific neoxidativ-anaerob. Practic, fibrele roșii lente, dar mai ales cele roșii rapide rămîn neafectate. Pentru a remedia aceasta după folosirea greutăților relativ mari (80—100% din posibilități) se efectuează exerciții cu greutăți mici (40—50% din posibilități) într-un număr mare de repetări cu o viteză de execuție lentă, timp de 5 minute procesul fiind aerob. Mijloacele pe care le folosim pentru dezvoltarea forței sînt multiple : exerciții libere, exerciții cu obiecte, haltere, exerciții la cadrul izometric specific, exerciții cu bobul etc. Atenție la caracterul izometric al travaliului muscular la start și pe timpul coborîrii, la pozițiile specifice din care se împinge bobul la start, la poziția de stat în bob, la blocarea șoldurilor și a toracelui la start și pe timpul coborîrii. O mențiune pentru piloți : pilotarea bobului presupune finețe și nu forță, orice mișcare (uneori involuntară datorită tonusului sporit al unui braț) se transmite prin intermediul fiselelor sistemului de comandă al saniei directoare, modificînd linia ideală de cursă, ducînd la derapaj. Avînd în vedere că pilotul trebuie să-și aducă o contribuție importantă și la împingerea bobului la start, deci să posede o bună forță a brațelor, va trebui să se pregătească în consecință, fără exagerări, acordînd atenție și tehnicii de start, în direcția pregătirii momentului de impulsie prin mișcări suple, decontractate.

Rezistența. Boberii au nevoie de o rezistență generală care să le permită o evoluție în condiții dificile : temperatură scăzută, șocuri, presiuni, efort susținut etc., dar și de o rezistență specifică legată de

viteză şi forţă care să ofere garanţia unor parametri înalţi ai potenţialului pe durata a patru manşe. Constanţa rezultatelor la nivel înalt asigură de cele mai multe ori victoria. Rezistenţa nervoasă care este legată nemijlocit de rezistenţa fizică generală şi specifică şi care în fond decide rezultatul este determinată de gradul şi complexitatea solicitărilor, de numărul mare de coborîri efectuate pe diverse pîrtii naturale şi artificiale, de experienţa acumulată. Toate aceste aspecte pe care noi le-am putea cuprinde în sfera unei „căliri psiho-fizice" trebuie să se reflecte în conţinutul antrenamentului pe uscat şi gheaţă. Ca mijloace recomandăm : alergare în teren variat, acrobaţie, antrenamente în condiţii stresante (pe uscat), coborîri cu bobul în nocturnă, motocros, acrobaţie aeriană, număr mare de coborîri cu bobul pe pîrtii diferite, antrenament vestibular (aparatură adecvată).

Pentru o mai bună selecţionare a mijloacelor recomandăm :

1 — Exerciţii care după caracterul efortului muscular şi regimul de lucru al organismului au o contingenţă cu bobul ;

2 — Exerciţii care să contribuie la îmbunătăţirea coordonării specifice echilibrului şi orientării spaţiale a corpului ;

3 — Exerciţii care pot fi folosite cu uşurinţă în perioada competiţiilor pentru remedierea unor carenţe şi menţinerea nivelului capacităţii de efort la parametri înalţi.

În privinţa metodologiei de antrenament pentru dezvoltarea calităţilor motrice specifice, ea trebuie să poarte amprenta scopului urmărit şi a varietăţii stimulilor. În afara tipului de antrenament clasic cu repetări, recomandăm circuit-training, power-training, izometrie, interval-training, fartlek-ul adaptat la cerinţele bobului.

CONCLUZII

Pentru a obţine performanţe în bob, pregătirea sportivilor trebuie orientată în special în direcţia :

1. asigurarea unei pregătiri concentrice cu nucleu central-tehnic, toţi ceilalţi factori subordonîndu-i-se. Baza o asigură nivelul ridicat al pregătirii fizice generale şi specifice. Pregătirea psihologică şi tehnico-metodică trebuie să fie permanent prezente pentru învăţare-consolidare-perfecţionare eficiente. Ele apar simbolic ca nişte nervuri care leagă nucleul tehnic de învelişul celorlalte aspecte ale pregătirii. În acest fel durata instruirii şi a obţinerii măiestriei sportive poate fi scurtată (tehnica pilotajului se poate învăţa şi în afara lucrului pe gheaţă, vara-toamna) ;

2. diferenţierea pregătirii pentru piloţi şi împingători (evidenţiată şi prin probe şi norme de control specifice postului) ;

3. asigurarea unui caracter complex, multilateral şi variat pregătirii ;

4. menţinerea pregătirii fizice pe toată durata anului ;

5. lungirea stadiului de pregătire specifică, utilizarea mijloacelor mecanice (pilotarea unui vehicul, bobul cu roţi etc.) ;

6. orientarea intensivă a pregătirii (volum, intensitate, complexitate) ;

7. asigurarea continuităţii în pregătire.

BIBLIOGRAFIE

BAROGA MARTA : Orientări noi și aspecte medicale specifice în procesul de educare a forței la femei, rev. E.F.S. nr. 5/1979.
MATEI I. : „BOB" Ed. Sport-Turism, București, 1970.

I. MATEI : Orientations dans la préparation spécifique des bobeurs pour la haute compétition

Le bobsleigh est un sport mécanique, pratiquée sur des parcours spécialement aménagés.

La pratique du bobsleigh est faite dans des conditions difficiles (températures basses, conditions athmospheriques parfois difficiles, en nocturne, le pilotage dans des conditions complexes à des grandes vitesses etc.). Tous ces facteurs, et bien sur d'autres, assurent au bobsleigh une complexité spéciale, qui solicite intensement le pratiquant sur tous les plans — physique, psychique, intellectuel, technique-tactique, moral etc.

Du point de vue physique et technique, le bobsleigh fait partie du groupe des sports pratique en condition de grande vitesse.

On y rencontre les deux types d'effort — aérobe-anaérobe. Au départ, l'effort anaérobe est préponderent (le moment „d'arracher" et la course avec l'engine) mais il y a aussi un effort aérobe (la pousse et l'élan). Dans la descente l'effort est du type aérobe, spécialement pour le pilote.

En plan physique, ce sport sollicite des individus avec des larges possibilités de s'exprimer motrice, rapides, explosifs, habiles, resistants.

Chez les bobeurs les qualités physiques sont intérdependentes. L'ordre de leur importance est : l'habileté, la vitesse, la force et la resistance.

Pour aboutir à des grandes performances, la préparation doit être orientée dans les suivantes directions :

- *— assurer une préparation avec un noyau central — la technique*
- *— séparation de l'entraînement pour les pilotes et les pousseurs*
- *— assurer une préparation complexe et variée*
- *— maintient de la préparation physique pendant toute l'année*
- *— l'augmentation de la période de préparation spécifique*
- *— orientation intensive de la préparation*
- *— assurer la continuité dans la préparation*

I. MATEI : Orientations in the Specific Training of Bob-sleigh Drivers for High Performances

Bob-sleigh driving is a mechanical sports practised on a special track. The conditions in bob-sleigh driving are quite difficult : the temperature may be very low, the weather bad, the tracks striff and the speed very high, etc. The latter and other factors turn bob-sleigh driving into a most complex sports requiring great physical, psychic, intellectual, technical, tactical, moral efforts and qualities among others.

In point of physical and technical conditions, bob-sleigh driving is part of high-speed sports.

Both aerobic and anaerobic efforts are implied in bob-sleigh driving. At the starting point the anaerobic effort is dominant (at „snatching" moments and during running) ; the aerobic effort is required in pushing and impulse moments. In climbing down, especially for the driver, the effort is aerobic.

That is why from the physical point of view, bob-sleigh driving should be performed by individuals showing great motive properties, quick-moving, resistant, skilful. The physical properties should be interdependent in bob-sleigh driving. The order, taking into consideration their importance, is the following : skill, speed, strength and resistance.

In order to obtain high performances in bob-sleigh driving, training should be geared to :

- *— providing a concentrical training concentratnig on techniques ;*
- *— differentiating training for drivers and pushers ;*
- *— providing a complex, multilateral and varied training ;*
- *— maintaining physical training throughout the year ;*
- *— lengthening the specific training stage ;*
- *— ensuring intensive training ;*
- *— securing for continuous training.*

CARACTERISTICI ŞI TENDINŢE ALE DEZVOLTĂRII BASCHETULUI PE PLAN MONDIAL

Şef de lucrări DUMITRU EVULEŢ-COLIBABA
Institutul Politehnic — Bucureşti

Studierea caracteristicilor şi tendinţelor de dezvoltare a baschetului pe plan mondial reprezintă o tematică de cercetare mereu actuală, dacă ne gîndim că acest joc sportiv (ca şi alte discipline sportive sau domenii de activitate) este supus sistematic unor transformări generate de înseşi legile procesului de dezvoltare. În permanenţă apar noi fenomene, noi aspecte ale activităţii noastre care trebuie cunoscute, cercetate atent şi, mai ales, transpuse corect şi oportun în practică.

Caracteristicile au ca valoare intrinsecă diagnoze (constatarea unor trăsături generale, care conturează un profil al concepţiei de joc pe plan internaţional). **Tendinţele** presupun sesizarea unor caracteristici sau a unor factori ale căror ponderi pot determina, în perspectivă, obţinerea superiorităţii valorice sau dobîndirea succesului (prognoza forţelor motrice ale dezvoltării).

Pentru înţelegerea deplină a acestor noţiuni să dăm cîteva exemple : la Campionatele Europene din anul 1946 (Geneva) au apărut pentru prima dată pe terenurile de baschet europene jucători mai înalţi de doi metri. Cu acest prilej, s-a constatat că mai multe reprezentative, printre care Franţa, Italia, Ungaria, Anglia au încercat să valorifice superioritatea de talie a 1—2 jucători centri (pivoţi). Atunci s-a întrevăzut perspective (tendinţa) obţinerii unor rezultate superioare cu ajutorul unor sportivi cu talie înaltă. Consecinţa acestei prognoze :

— în anul 1947 (C.E. — Praga) au apărut mai multe echipe cu astfel de jucători (excelează echipa U.R.S.S.) ;

— în anul 1953 (C.E. — Moscova), jocul baschetbaliştilor înalţi se afirmă deplin ;

— pe plan mondial, această tendinţă este amplificată ; apar jucători giganţi (era taliei absolute) care aveau înălţimea în jur de 220 cm **(B. Kourland, C. Lovellette** — S.U.A., **Kruminici, Lejava, Ahtaev** — U.R.S.S., **Lefevre** — Franţa, **Stahll** — R.D.G. ş.a.) ;

— noile arme de luptă elaborate împotriva „giganţilor" (ritm crescut de joc, atacul rapid, contraatacul, apărările agresive ş.a.) au dus la dispariţia acestora şi apariţia jucătorilor cu talie mare, calităţi atletice deosebite şi un înalt grad de măiestrie tehnică. Au apărut astfel de baschetbalişti-atleţi : **Russel, Lucas, Belamy** (S.U.A.), **Volonov, Polivoda, Andreev** (U.R.S.S.), **Sugar** (Brazilia), **Ciosici, Raicovici, Skansi** (Iugoslavia), **Masini** (Italia) etc.

În acest sens, ni se par edificatoare performanţele atletice ale lui **Bill Russel** — talie 209 cm (component al echipei campioane olimpice a S.U.A. Melbourne, 1956), care la săritura în înălţime realiza performanţa de 206 cm, iar la proba de 400 m obţinea 49,5 sec. Calităţile lui atletice au revoluţionat sistemele agresive de apărare (apariţia zonei presing).

În consecinţă, ceea ce în anul 1946 apărea ca o trăsătură nouă a jocului şi era sesizată ca o tendinţă de dezvoltare a baschetului, în zilele noastre devine o caracteristică bine conturată şi anume : echipele puternice au minimum cinci jucători a căror talie depăşeşte 200 cm.

Un alt exemplu semnificativ : cu prilejul Campionatelor Mondiale din anul 1970 (Ljubljana), foarte mulţi tehnicieni au prognosticat dezvoltarea jocului pe baza creşterii continue a procentajelor în aruncările la coş din acţiune. La această competiţie, echipele puternice au obţinut, în medie, următoarele procentaje : U.R.S.S. — 46 la sută, S.U.A. — 45 la sută, Italia — 44 la sută. La Jocurile Olimpice din 1976 (Montreal), aceleaşi echipe obţin următoarele rezultate : U.R.S.S. — 56 la sută, S.U.A. — 54,5 la sută, Italia — 51,9 la sută. În zilele noastre, procentaje de peste 60 la sută în aruncările din acţiune au devenit obişnuite (exemplu : C.E. — 1979 — U.R.S.S. obţine 62 la sută în jocul cu Spania, 60 la sută în jocul cu Olanda etc.).

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1980, pag. 27

Problematica legată de caracteristicile și tendințele de dezvoltare a baschetului internațional are o adîncă semnificație pentru redresarea baschetului românesc din mai multe puncte de vedere.

În primul rînd, am dori să subliniem că deși această temă s-a bucurat de atenția și contribuția celor mai buni specialiști români (îndeosebi lucrările prof. dr. **L. Teodorescu),** ea nu și-a găsit o soluționare practică oportună. Deși sesizate și precizate la timpul potrivit, unele caracteristici și tendințe ale baschetului actual au rămas la nivelul unor deziderate teoretice. Cu alte cuvinte, „teoretic" am știut cu toții „ce se face" și „ce-i de făcut", însă am rămas mereu la stadiul de contemplare a echipelor valoroase, fără a ne strădui să urmărim soluționarea problemei afirmării baschetului românesc prin prisma laturii practice.

Revenind la exemplul dat în partea introductivă (cu jucători înalți), reprezentativele unor țări în fața cărora obțineam rezultate echilibrate, dar care s-au preocupat concret de problema jucătorilor înalți, se numără actualmente printre echipele fruntașe ale ierarhiei mondiale (Iugoslavia, Italia, Olanda, Spania). Între timp a apărut și s-a consolidat o metodologie specială pentru selecția, pregătirea și formarea jucătorilor înalți ; iată o problemă metodică cunoscută de puțini dintre antrenorii noștri.

În al doilea rînd, cunoașterea și interpretarea corectă a caracteristicilor și tendințelor de dezvoltare a baschetului mondial devine o condiție „sine qua non" pentru elaborarea unor concepții de joc raționale, în stare să valorifice pe deplin aptitudinile și însușirile baschetbaliștilor noștri. În linii generale, o astfel de concepție *) a fost elaborată însă, din păcate, puțini antrenori au încercat să o transpună în practică, majoritatea rămînînd tributari conservatorismului și rutinei. Deci, nu-i de mirare că echipele noastre practică încă un baschet vechi, bătrînesc. În același timp, nu s-au luat toate măsurile pentru ca antrenorii să înțeleagă detaliile jocului modern (exemplificări practice).

Oricît ne-am strădui noi, nu vom putea realiza toate nuanțele profilului de practicare a baschetului pe plan mondial. Caracteristicile accesibile le putem lua de „model" și să le acordăm o pondere deosebită. De asemenea, unele carențe pot fi compensate prin valoarea deosebită a unor parametri de joc (ex. : urmărirea la panoul advers poate fi compensată printr-o mare precizie în aruncările la coș).

În al treilea rînd, concepția de joc (caracteristicile și tendințele adaptate la specificul jucătorilor noștri) trebuie să constituie coloana vertebrală a procesului de instruire a sportivilor noștri. Toate formele de pregătire, precum și conținutul lor trebuie să conducă la realizarea concepției de joc. A lucra astăzi fără a avea perspectiva realizării unui obiectiv, a unui model de jucător și de echipă bine stabilit, înseamnă a avea puține șanse de reușită.

Competițiile internaționale de mare anvergură, care reunesc cele mai puternice echipe continentale, prezintă cel mai bun prilej de studiere și analiză a caracteristicilor și tendințelor de dezvoltare a jocului. În ceea ce privește autenticitatea acestui material, el a fost elaborat pe baza analizei și a prelucrării statistice a datelor furnizate de fișele de înregistrare oficiale efectuate la Jocurile Olimpice din 1976 (Montreal), Universiada din 1977 (Sofia), Campionatele Mondiale din 1978 (Manila) și Campionatele Europene din 1979 (Italia). De asemenea, au fost folosite înregistrările proprii efectuate cu prilejul participării la diferite competiții internaționale importante (C.C.E., C.E., J.B. etc.), precum și prin consultarea unor materiale documentare de specialitate. Toate aceste mijloace și metode de informare au permis conturarea următoarele caracteristici și tendințe de dezvoltare a jocului de baschet.

1. ALCĂTUIREA ȘI STRUCTURA ECHIPELOR

1.1. Vîrsta sportivilor care compun echipele elitei mondiale atestă faptul că performanțele nu țin seamă de numărul anilor. În alcătuirea echipelor reprezentative întîlnim două maniere distincte în acest sens. Pe de o parte, remarcăm formațiile S.U.A., care se prezintă în mod sistematic în marile concursuri cu sportivi care rareori depășesc vîrsta de 22 de ani (ex. : la J.O. — München, S.U.A. — media de vîrstă 20,9 ani, la J.O. — Montreal — 21,3 ani, la masculin și 21,4 ani la feminin, 1979 — Moscova, Spartachiada popoarelor — 20,3 ani). Putem sublinia că fiecare ciclu olimpic promovează și consacră o nouă generație de jucători, care ulterior este absorbită în mare măsură de baschetul profesionist

*) Model de joc și de pregătire pentru echipa reprezentativă de baschet masculin, 1976.

(ex. : toți jucătorii echipei olimpice de la München au semnat imediat contracte cu diferite echipe profesioniste). În același timp, remarcăm longevitatea sportivă a unor jucători profesioniști care și-au încheiat cariera la vîrsta de 36—38 de ani **(B. Cousi, Chamberlain, G. Westt** ș.a.). Regenerarea sistematică și radicală a echipelor reprezentative ale S.U.A. atestă eficiența procesului de pregătire al școlii americane de baschet, precum și posibilitatea certă de obținere a unor performanțe sportive maxime la vîrsta de 19—20 ani. Pe de altă parte, distingem reprezentativele în a căror componență intră jucători „vîrstnici", cu mare experiență și rutină (pînă la 36 de ani), dar și jucători foarte tineri (18—19 ani). Această practică o întîlnim mai ales la echipele europene. De exemplu, U.R.S.S., la C.E. din 1979 (locul I), a prezentat o echipă în a cărei componență intrau patru jucători de vîrsta 31—36 de ani **(Jarmuhamedov, Belov, Edeșko, Salnikov)**, dar și patru jucători de vîrsta 19—21 de ani **(Tkacenko, Belostenii, Tarakanov, Homicius).** La echipele feminine, infuzia elementelor tinere este mai pregnantă. Puține jucătoare se mențin vreme mai îndelungată în echipele reprezentative și acelea numai în cazurile unor sportivi cu aptitudini deosebite **(Semeonova** — U.R.S.S., **Stoianova** — Bulgaria, **Chasalone** — Franța ș.a.). Longevitatea sportivă a fetelor este întreruptă în cele mai dese cazuri de rolul social pe care-l capătă la un moment dat.

Împletirea experienței îndelungate de joc cu elanul și dorința de afirmare a jucătorilor tineri este o practică deosebit de utilă mai ales cînd jucătorii vîrstnici se disting prin trăsături exemplare, se integrează în pregătire fără compromisuri, transmit deprinderi utile și stimulează dorința de afirmare a sportivilor tineri.

În concluzie, valoarea sportivă poate fi dobîndită de timpuriu, la 18—19 ani și poate fi întreținută pînă la 35—36 de ani, cu condiția respectării unor norme de viață elementare și a unui regim sistematic de pregătire.

1.2. Creșterea continuă a numărului de jucători cu talie mare, dublată de robustețe, calități atletice și o înaltă măiestrie tehnico-tactică individuală. În componența echipelor masculine din elita mondială intră în mod obișnuit 5—7 jucători cu talia peste 200 cm (media de înălțime în jur de 200 cm), iar în echipele feminine — 4—5 jucătoare care depășesc înălțimea de 190 cm (media de înălțime în jur de 189 cm). De exemplu, la C.E. 1979 (Italia) situația a fost următoarea :

— U.R.S.S. (locul I) — 7 jucători peste 200 cm : **Tarakanov** — 201 cm, **Jarmuhamedov** — 207 cm, **Lopatov** — 205 cm, **Tkacenko** — 220 cm, **Mișkin** — 205 cm, **Belostenii** — 214 cm, **Jighili** — 207 cm ;

— Iugoslavia (locul III) — 6 jucători peste 200 cm : **Jercov** — 208 cm, **Radanovici** — 210 cm, **Jijici** — 210 cm, **Cristulovici** — 201 cm, **Nachici** — 203 cm, **Varaici** — 202 cm ;

— Cehoslovacia (locul IV) — 5 jucători peste 200 cm : **Dușa** — 212 cm, **Peter** — 208 cm, **Koss** — 208 cm, **Kropilac** — 208 cm, **Skalla** — 215 cm.

1.3. Creșterea mediei taliei jucătorilor pentru toate posturile din echipă. În lucrarea : **„24 de secunde pentru aruncare"** scrisă cu prilejul a 25 de ani de existență a ligii profesioniste N.B.A. *, **L. Koppett** prezintă un clasament al celor mai buni jucători profesioniști. Acest clasament poate fi luat drept „model" pentru sesizarea acestei tendințe :

CENTRI **) (pivoți) : **G. Maican** — 209 cm, 1948—1954 ; **B. Russel** — 209 cm, 1956—1969 ; **Y. Chamberlain** — 216 cm, 1959 ;

ATACANȚI (extreme) : **B. Pettit** — 205 cm, 1954—1964 ; **D. Seies** — 203 cm, 1950—1959 ; **E. Bailor** — 198 cm, 1958—1972 ;

APĂRĂTORI (fundași) : **O. Robertson** — 195 cm, 1960 ; **G. Westt** — 190 cm, 1960 ; **B. Cousi** — 184 cm, 1950—1963.

Asemenea jucători (în privința taliei) au apărut și în echipele baschetului amator. De exemplu : centri — 206 cm și mai mult : **Mariuter** — 211 cm,

*) N.B.A. — National Basket-Ball Association, înființată în 1949 ca urmare a fuziunii Ligii Naționale de baschet (N.B.L. — National Basket-ball League, fondată în 1937) și a Asociației de beschet a Americii (B.A.A. — Basket-ball Association of America), fondată în 1944.

**) Denumire acceptată în consens pe plan internațional pentru jucătorii înalți care acționează în apropierea spațiului de pedeapsă, cu precădere.

Kelli — 215 cm, **Makensis** — 208 cm (S.U.A.), **Ciosici** — 210 cm, **Radovanovici** — 210 cm, **Jercov** — 209 cm (Iugoslavia), **Tkacenko** — 220 cm, **Belostenii** — 215 cm (U.R.S.S.), **Dușa** — 212 cm, **Skalla** — 215 cm (Cehoslovacia), **Marcos Lait** — 210 cm (Brazilia), **Opșitaru** — 209 cm (România) etc. ; atacanți (extreme), talie 197—205 cm : **Gerard** — 201 cm, **Bousvell** — 203 cm, **Sort** — 201 cm (S.U.A., C.M. 1974), **Schmidt** — 205 (Brazilia), **Acmerboon** — 208 cm (Olanda), **Dalipagici** — 198 cm (Iugoslavia), **Salnikov** — 197 cm (U.R.S.S.), **Kropilac** — 208 cm (Cehoslovacia) ; apărători (fundași), talia 180—200 cm : **Souza** — 200 cm (Brazilia), **Belov** — 190 cm, **Edeșko** — 195 cm (U.R.S.S.), **Lucas** — 190 cm, **Robinson** — 183 cm (Canada), **Marzzoratti** — 187 cm (Italia), **Kicanovici** — 193 cm, **Slavnici** — 180 cm (Iugoslavia).

1.4. Structura echipei este determinată de cei mai valoroși jucători de care dispunem și în funcție de care se aleg, în primul rînd, sistemul de atac al echipei și apoi sistemele de apărare. Elementul fundamental pe care se întemeiază structura echipelor valoroase rămîne compartimentul jucătorilor centri (pivoți). Întîlnim astfel, cu preponderență, două structuri de echipă :

STRUCTURA I

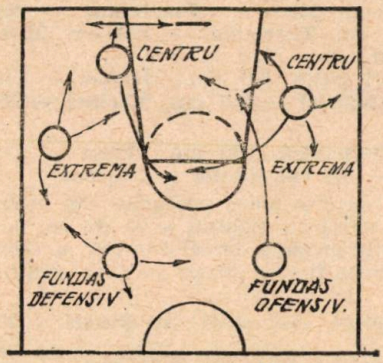
— un jucător gigantoid-centru, peste 210 cm ;
— un jucător extremă-centru, talia 200—208 cm ;
— un jucător extremă, talia peste 197 cm ;
— un jucător fundaș ofensiv, talia peste 195 cm ;
— un jucător fundaș defensiv, talia peste 180 cm.

Structura I de echipă deservește, îndeosebi, sistemele de atac pozițional 2-2-1 ; 2-3 ; 2-1-2 ; 1-3-1 ; cu un tandem pe o parte (cuplu) ș.a.

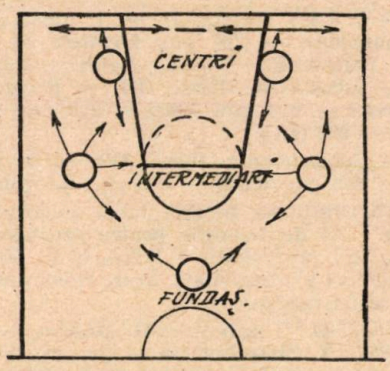
STRUCTURA A II-A

— 2 jucători centri (pivoți), talia 202 cm și mai mulți ;
— 2 jucători intermediari (extreme) în jur de 195—200 cm ;
— 1 jucător fundaș, cu talia de 180—194 cm.

Structura a II-a de echipă deservește sistemele de atac 3-2 ; 1-2-2 ; 1-4 ; 2-3 ; 3-1-1 ș.a.



STRUCTURA I



STRUCTURA II

Notă : în schițele alăturate sînt prezentate, prin săgeți, posibilitățile de plasare a jucătorilor în diferite sisteme de atac.

1.5. În baschetul internațional întîlnim echipe în a căror componență intră jucători care nu se încadrează în baremurile de talie prezentate pentru cele două structuri de echipă. Totuși, în mod constant, ele obțin rezultate valoroase întrecînd echipe bine cotate în arena mondială. Asemenea echipe sînt : Israel, Cuba, Japonia, Filipine ș.a. Lipsa de gabarit este compensată de : sistemele agresive de apărare, combativitate, virtuozitate, tehnică, sisteme rapide de atac, mare precizie în aruncările la coș etc. Marea precizie în aruncările la coș le permite acestor echipe să destrame apărările aglomerate și să desfășoare atacul pozițional pe suprafețe

largi de teren, după principiul cunoscut în terminologia de specialitate sub denumirea **Shuffle** *).

1.6. În cadrul structurilor de echipă, jucătorii se disting prin următoarele particularități :

— **centrii** (pivoții) — la C.M. din anul 1978, echipele clasate pe primele trei locuri au prezentat pe acest post jucători giganți (peste 206 cm). În echipa selecționată mondială (simbolică) au fost desemnați sovieticii **Tkacenko** — 220 cm și **Belostenii** — 215 cm. Acesta este, deci, gabaritul spre care se tinde pentru acest post. În cazul centrilor, cu talia mai sus arătată, practica ne demonstrează că suprafața de manevră se localizează în apropierea spațiului de 3 secunde și a panoului în vederea realizării unei sarcini fundamentale a jocului : urmărirea la panoul propriu sau advers și dublarea acțiunilor partenerilor. De asemenea, „giganții" se erijează deseori în „paznici" ai panoului propriu, intervenind, în limita regulamentului, la mingile aruncate la coș sau care sar din panou (inel). Statura, alura atletică, calitățile motrice, le permit să lupte cu succes sub panouri, fiind foarte greu de oprit din acțiunile lor. În afară de aceasta, echipele care beneficiază de astfel de jucători pot cu ușurință să desfășoare contraatacul și atacul rapid dacă centrul transmite cu iuțeală prima pasă.

Centrii de statură mai obișnuită (200—206 cm) au o suprafață de manevră mai largă, ceea ce favorizează purtarea acțiunilor din mișcare. Sarcinile lor sub panou sînt completate și alternate cu cele ale extremei cu care împart lupta sub panouri. Suprafața largă de acțiune, aptitudinile motrice, precum și bagajul de cunoștințe le permit deseori să alterneze jocul de sub panou cu acțiunile specifice extremei (centru-extremă). De asemenea, ei pot acționa cu succes la nivelul liniei de aruncări libere, unde uneori se erijează în dispeceri în circulația mingii și declanșarea acțiunilor.

La echipele de fete, talia centrilor se situează, de obicei, în limitele de 190—195 cm. La Montreal (1976), jucătoarele care s-au evidențiat pe acest post au fost **Semeonova** — 204 cm (U.R.S.S.), **Harris** — 194 cm (S.U.A.), **Stoianova** — 190 cm (Bulgaria).

Extremele au ajuns la gabaritul foștilor centri (în jur de 200 cm — la băieți și 185 cm — la fete), dar cu motricitatea și virtuozitatea tehnică a foștilor fundași. La CM — 1978, liderul echipei braziliene — **Schmidt** — 205 cm — extremă —, marchează, pentru echipa sa, 192 de puncte, cu un procentaj de 55 la sută. Majoritatea aruncărilor au fost executate de la distanță ; **Dalipagici** (197 cm), liderul echipei iugoslave, marchează 204 puncte, cu un procentaj de 61 la sută în aruncările din acțiune.

Intermediarii sînt jucători de statură mai „măruntă" (193—197 cm). Din rîndul lor se remarcă, de obicei, „țintașii de elită" de renumele unor jucători ca **Brabander** — 193 cm, **Jurchievici** — 197 cm, **Salnikov** — 197 cm, **Cernat** — 195 cm, **Niculescu** — 191 cm ș.a.

Fundașii, de obicei, au talia de peste 185 cm — la băieți și peste 175 cm — la fete. Limita maximă de înălțime pentru acest post a crescut considerabil în ultima vreme. Canadienii prezintă la Universiada din anul 1977, alături de un fundaș „mic", un fundaș de 200 cm. În aceeași manieră procedează și brazilienii la C.M.-1978 — **Souza,** talia — 200 cm, 181 de puncte marcate, procentaj de 57 la sută, 45 de mingi cîștigate prin urmărire la ambele panouri. Așadar, în structurile de echipă cu doi fundași, unul dintre ei îndeplinește funcția de **fundaș defensiv** (coordonator, realizator excepțional în aruncările de la distanță, virtuoz în transmiterea mingii, asigură — în principal — echilibrul defensiv, bun apărător etc.), iar celălalt — **fundaș ofensiv,** care își interferează zona de acțiune a jucătorului fundaș cu aceea a jucătorului intermediar sau extremă.

1.7. Pregătirea universală a tuturor jucătorilor, precum și rolul dublu al unor jucători pe posturi (fundaș ofensiv, centru, extremă) permit antrenorilor posibilități largi de manevrare a jucătorilor (folosirea lor strategică) în timpul conducerii de pe margine.

1.8. Omogenitatea valorică a jucătorilor dintr-o echipă permite folosirea strategică a tuturor în funcție de durata turneelor și particularitățile echipelor adverse întîlnite. Meciurile importante sînt jucate, totuși, cu un număr restrîns de jucători (7—8). În același timp, atingerea formei sportive maxime și păstrarea ei pe toată

*) Termen care în box înseamnă joc de picioare în ring, iar la baschet colaborarea neîntreruptă a celor cinci jucători în care mingea circulă cu fantezie.

durata competiției are o însemnătate deosebită pentru obținerea rezultatelor valoroase în turneele de lungă durată.

2. **CONCEPȚIA DE JOC**

2.1. **Contraatacul și atacul rapid** sînt principalele forme de atac spre care echipele puternice își îndreaptă atenția și preocupările. Frecvența medie de utilizare a acestor forme se încadrează în limitele de 15—20 pe meci (la Universiada din 1977, echipa S.U.A. — 20—23).

2.2. Contraatacul și atacul rapid au la bază principii comune și anume :

— intrarea în posesia mingii constituie „semnalul" de declanșare a unor acțiuni de o deosebită vigoare și angajament din partea tuturor jucătorilor fără minge (demarcaj în forță, plecări brusce, sprinturi etc.). Partenerii jucătorului cu mingea se plasează instantaneu (la acest semnal) într-un dispozitiv mobil de atac în vederea trecerii rapide a mingii în terenul de atac ;

— declanșarea acțiunilor de atac au o nuanță extrem de tăioasă (combativă) care are drept consecință desprinderea de apărători, depășirea unor planuri de apărare și realizarea superiorității numerice sau poziționale în faza de finalizare ;

— trecerea rapidă (fulgerătoare) din apărare în atac (circulație a mingii și a jucătorilor) asigură următoarele variante de finalizare :

a. finalizare prin intermediul celui de al doilea eșalon de atac (cu participarea jucătorilor înalți) ;

b. finalizare prin intermediul acțiunilor a 2-3 jucători, specifice atacului rapid (în caz de echilibru numeric în faza de finalizare) ;

— transmiterea rapidă a primei pase și penetrația puternică a jucătorului care driblează.

2.3. În desfășurarea formelor de atac rapid, rolurile jucătorilor sînt schimbătoare. Plasamentul jucătorilor în dispozitivul de contraatac se face instantaneu, în funcție de locul în care se găsesc în momentul intrării în posesia mingii (intermediari — vîrfuri de contraatac). Această caracteristică necesită o pregătire universală a tuturor jucătorilor, indiferent pe ce post joacă în atacul pozițional sau în apărare. Desigur, unii jucători pot căpăta atribuții speciale, cum ar fi : plasarea pe culoarul din mijloc a unui dribler cu mare viteză pentru a primi mingea, plecarea anticipată a unui jucător pe contraatac etc.

2.4. Atacul pozițional se constituie ca o continuare a atacului rapid. După atacul rapid, jucătorii circulă spre posturile ocupate în dispozitivul de atac pozițional, trecînd imediat în angrenajul de acțiune și colaborare cu partenerii. Acest aspect presupune străduința tuturor jucătorilor de a ajunge la timp în dispozitiv, pentru a putea participa la acțiunile de colaborare cu partenerii.

2.5. Sistemele de atac pozițional mențin specializarea pe posturi prin sarcinile concrete pe care le îndeplinește fiecare jucător și care asigură funcționalitatea sistemului. Totuși, majoritatea jucătorilor fac față cu succes cerințelor tuturor posturilor în temeiul unei pregătiri universale. În acest sens, remarcăm și o similitudine a sarcinilor și a comportării jucătorilor de sub panou (a atacanților, pe de o parte, iar pe de altă parte, a jucătorilor liniei din spate (apărătorilor). De asemenea, între aceste două compartimente (atacanți-apărători) întîlnim jucători cu rol dublu : fundaș ofensiv, intermediar ș.a.

2.6. În cadrul sistemelor de atac pozițional, acțiunile echipei sînt purtate prin **atacuri libere** și **atacuri controlate.** Atacurile libere folosesc acțiunile a 2—3 jucători, declanșate instantaneu în funcție de situația concretă de joc ; se folosesc îndeosebi împotriva apărărilor om la om ; intuiția și improvizația au un mare rol în declanșarea acestor acțiuni.

Atacurile controlate sînt caracteristice echipelor disciplinate în joc ; ele presupun efectuarea unor combinații bine determinate, atît a jucătorilor cu minge, cît și a celor fără minge ; durata de desfășurare a acestor combinații este scurtă. Mai trebuie amintit că circulațiile tactice au devenit mult mai simplificate, ele fiind folosite mai ales împotriva apărărilor în zonă.

2.7. În toate situațiile de atac pozițional, jucătorii au trei preocupări fundamentale :

— crearea rapidă a poziției favorabile de aruncare la coș ;

— organizarea triunghiului de săritură pentru urmărirea la panou în caz că mingea ricoșează din inel sau panou ; dacă mingea nu poate fi voleibalată sau aruncată în coș, se reia atacul ;

— asigurarea echilibrului defensiv și oprirea transmiterii primei pase de către echipa adversă pentru a nu fi surprinși de contraatac.

2.8. Finalizarea atacului poziţional se realizează, în principal, prin aruncările de la semidistanţă, în care toţi jucătorii obţin procentaje foarte bune. Aruncările de la distanţă aparţin, de obicei, „trăgătorilor de elită" care, de asemenea, obţin procentaje impresionante. În ceea ce priveşte frecvenţa de utilizare a acestor aruncări, remarcăm tendinţa de finalizare în egală măsură a atacului din apropierea coşului cu cel de la distanţă, ceea ce măreşte considerabil suprafaţa de acţiune a apărătorilor.

2.9. Caracteristic pentru jocul actual de baschet este numărul mare de aruncări din acţiune (masculin — 75—80, feminin — 75), la care se adaugă acţiunile oprite prin faulturi şi sancţionate cu aruncări libere (masculin — 20—22, feminin — 20—26). La numărul mare de aruncări la coş, valoarea procentajelor devine oarecum relativă, în sensul că jocurile pot fi cîştigate cu procentaje mai mici decît ale adversarilor. Exemplu : echipa A — aruncări din acţiune 60/40 — procentaj — 66,6 la sută = 80 de puncte ; echipa B — 80/44 — procentaj 55 la sută = 88 de puncte. Cîştigă, deci, echipa B, care are un procentaj mai mic în aruncări. În acelaşi timp, la echipele valoroase, toţi jucătorii aruncă bine la coş, numărul aruncărilor la coş fiind bine repartizat pe un număr mai mare de oameni. Rareori coşgeterii turneelor fac parte din aceste echipe. De obicei, titlul de „coşgeter" este cîştigat de către un jucător din echipele mai slabe pentru că beneficiază de un număr mai mare de aruncări la coş.

2.10. Echipele clasate pe primele trei locuri în principalele competiţii internaţionale au obţinut — pentru cei mai importanţi parametri de joc — următoarele valori medii (tabelul 4).

Tabelul 1

PARAMETRII DE JOC	MASCULIN	FEMININ
Posesii ale mingii	peste 110	în jur de 100
Puncte marcate	93 -102	peste 85
Aruncări din acţiune	75 - 82	75
Procentajul aruncărilor din acţiune	54 - 57	45 - 53
Aruncări libere	20 - 22	20 - 26
Procentajul aruncărilor libere	80 - 82	75
Urmăriri în atac	10 - 15	11 - 18
Urmăriri în apărare	20 - 24	20 - 25
Mingii pierdute	14 - 16	18 - 20

NOTĂ : Rezultatele au fost calculate după protocoalele de înregistrare ale Jocurilor Olimpice din anul 1976 şi ale Campionatelor Mondiale din anul 1978. În tabelele anexate (vezi pag. 33) sînt prezentate rezultatele medii obţinute de fiecare echipă în parte.

2.11. În lupta pentru urmărirea mingilor la panou, disputa dintre atacanţi şi apărători a devenit deosebit de aspră. Combativitatea şi angajamentul fizic (mai ales cel corporal) cresc pînă la limita admisă de regulament. Urmarea firească a disputei de sub panouri este reluarea atacului poziţional sau declanşarea fulgerătoare a contraatacului de către echipa în apărare. Importanţa dominării panourilor pentru însăşi desfăşurarea jocului a atras după sine perfecţionarea mijloacelor tehnice şi tactice de luptă, cum ar fi : blocajul defensiv, prinderea şi voleibalarea mingii, folosirea mişcărilor înşelătoare pentru ocuparea primului plan ş.a.

Statisticile de joc arată că echipele masculine cîştigă 30—40 de mingi sub panou, dintre care 10—15 în atac şi 20—25 în apărare. Echipele feminine cîştigă 30—35 de mingi sub panou, dintre care 11—18 în atac şi 20—22 în apărare.

Tabelul 2

REZULTATELE OBȚINUTE DE CĂTRE ECHIPELE PARTICIPANTE LA JOCURILE OLIMPICE, 1976, MONTREAL, EDIȚIA A XXI - A

MASCULIN

CLASAMENTUL	Nr. joc	Aruncări din acțiune			Aruncări libere			Urmăriri		Faulturi	Puncte	Pase asist.	Mingi pierdute
		Nr.	Reușite	%	Nr.	Reușite	%	Ofensivă	Defensivă				
1. S.U.A.	6	72,8	39,7	54,5	21,6	18	82	13,3	21,8	25,8	97,3	23,3	18,2
2. IUGOSLAVIA	6	73,3	35,8	48,8	22	16,2	73,6	10,6	20,8	25,7	87,8	16	12,3
3. U.R.S.S.	7	80	45,3	56,6	16,9	14	82,8	15	24	24,7	104,6	25,9	18
Media primelor 3 echipe	-	75,4	40,3	53,5	20,2	16,1	79,7	13	22,2	25,4	96,6	21,7	16,2
4. CANADA	7	74	34,4	46,5	19,1	16,1	84,3	13,1	20	25	85	14,4	17
5. ITALIA	6	67,8	35,2	51,9	21	17,3	82,5	9,2	20,5	24,7	87,7	23,8	16,7
6. CEHOSLOVACIA	7	70,6	34,9	49,4	16,9	13,7	81,1	10,3	23,1	25,4	83,4	21,6	14,9
7 CUBA	7	73,3	36,9	50,3	20,6	14,3	69,4	15,6	23,4	21,4	88	22,6	15,5
8 AUSTRIA	7	76,3	36,4	47,7	20	16,4	82	12,4	18,7	24	89,3	15,9	14,4
9 PORTO RICO	6	75,8	37,7	49,7	15	11,5	76,6	11,3	23,7	22,7	86,8	16,5	14,7
10 MEXIC	6	79,3	38,8	48,9	17	13,2	77,5	12,8	17,2	25,5	90,8	19,5	15,5
11 JAPONIA	6	70,2	32,7	46,6	14,7	10,5	71,6	8	15	24,3	75,8	15,5	21
12 EGIPT	1	Retrasă după disputarea primului joc											
Media generală	-	74	37,1	50,1	18,6	14,7	78,5	11,9	20,7	24,5	88,7	19,5	16,2

FEMININ

1. U.R.S.S.	5	79,8	42	52,6	24,4	16,8	75	18,4	31,8	25,6	100,8	24,8	17,6
2. S.U.A.	5	72,4	31,8	43,9	25,8	19,4	75,2	15	20,8	22,8	83	21,6	20,6
3. BULGARIA	5	71	28,4	42,4	21,2	16,2	76	11,2	22,2	23,6	73	21,4	18,6
Medie	-	74,4	34,1	45,8	23,8	17,5	75,4	15	25	24,3	85,6	22,6	18,9
4. CEHOSLOVACIA	5	69,2	29	42	16,4	12,2	74	15,4	19,8	24,8	70,2	17,2	23
5. JAPONIA	5	61,6	29,2	47	27,2	22,6	83	8,8	18,8	21,8	81,0	16,4	17
6. CANADA	5	66,8	27,2	41	19,8	12,8	64	12,2	19,2	28,4	67,2	17,8	21
Media generală	-	70,1	31,3	44,8	22,4	16,6	74,5	13,5	22,2	24,6	79,2	19,8	19,6

2.12. Toate formele de desfășurare a atacului au, ca o caracteristică generală, manevrele rapide ale jucătorilor, însoțite de circulația oportună a mingii. Chiar dacă în unele perioade ale jocului asistăm la momente de acalmie (temporizare), în fazele de prefinalizare sau finalizare, declanșarea acțiunilor capătă o nuanță tăioasă.

2.13. Ritmul înalt de desfășurare a acțiunilor de atac, precum și tempoul crescut de joc sînt demonstrate concret de durata scurtă a tuturor formelor de atac-contraatac — 4—6 sec., atacul rapid — 5—8 sec., atacul pozițional — 10—20 sec.

3. CONCEPȚIA DE JOC ÎN APĂRARE

3.1. Recondiționarea și perfecționarea vechilor sisteme de apărare în concordanță cu însușirile și pregătirea actuală a sportivilor ; bagaj motric, viteză, combativitate, rezistență etc. În același timp, remarcăm diminuarea caracterului de strictă integritate a sistemelor și formelor de apărare cunoscute. O serie de principii de acțiune și unele acțiuni tactice propriu-zise și-au cîștigat, prin eficiența lor distructivă, o valoare universală și sînt vehiculate de la un sistem de apărare (sau formă) la altul.

Tabelul 3

CAMPIONATUL MONDIAL, MANILA, 1978, Ediția a VIII-a

Masculin

Clasamentul	Pct/joc	Puncte primite	Urmăriri la panou	Pase asist.	Capace	Interceptii	Mingi pierdute
1. IUGOSLAVIA	102,4	79,4	27,5	13,8	4,5	4,1	15,6
2. U.R.S.S.	77,2	78,6	27,8	15,8	7,5	7,1	12,3
3. BRAZILIA	99,8	84,1	31,7	12,5	6,3	8,4	14,3
MEDIE	93,1	80,7	29	14	6,1	6,5	14

3.2. Surprinderea atacului prin schimbarea ,alternarea și asocierea sistemelor de apărare în momente neașteptate, pe perioade diferite de timp sau în cadrul aceleiași faze de joc. Exemplu : se joacă apărare normală om la om ; după coș marcat însă, se trece brusc în zona-presing, cu retragere în zonă ;

— după pierderea mingii, echipa se retrage în apărarea pe zonă, de fiecare dată însă folosește alt sistem de retragere — 2—1, 1—2, 2—3, 1—3—1 ;

— după coș marcat, în prima fază — apărare presing om la om, în faza a II-a — apărarea combinată ș.a.m.d.

3.3. Folosirea unor sisteme de apărare adaptate la formele de atac și particularitățile echipei adverse.

3.4. Sistemele „ascunse" de apărare ridică uneori probleme serioase pentru desfășurarea atacului. Aceste sisteme se organizează prin „mascarea" principalului sistem de apărare pe care-l aplică echipa. Exemplu : jucătorii apărători aplică marcajul om la om normal și se străduiesc ca acest lucru să fie observat de adversar ; în momentul în care atacanții încep prima acțiune, pentru a ataca apărarea om la om, apărătorii trec brusc în zona 2—1—2.

3.5. Creșterea caracterului activ, agresiv și dur, în limitele regulamentului, al marcajelor individuale, mai ales asupra „țintașilor de elită".

3.6. Participarea intensivă a jucătorilor în apărare se concretizează și printr-o presiune continuă asupra circulației mingii, ceea ce creează atacanților probleme serioase pentru protecția mingii, stare de încordare, derută și panică.

3.7. Organizarea excelentă a unor sisteme colective de apărare, bazate pe marcaj la intercepție, marcaj dublu și flotare, desfășurate pe suprafețe diferite de teren.

3.8. Echipele care nu beneficiază de jucători cu talie mare în stare să domine panourile au în componența lor sportivi cu o înzestrare motrică deosebită, care este valorificată în apărările agresive desfășurate pe toată suprafața tere-

Tabelul 4

VALORI ALE PARAMETRILOR DE JOC

pentru echipele puternice din baschetul internațional (perioada 1974-1975) x)

PARAMETRII	Echipele puternice între ele			Echipele puternice cu echipe de valoarea noastră		
	X	S	B	X	S	B
Urmărire defensivă	22,6	± 7,32	-0,03	26,8	± 3,46	0,32
Urmărire ofensivă	9,03	± 3,95	0,51	10,6	± 4,27	-0,55
Mingi cîștigate	31,22	± 9,03	0,58	51,56	± 6,98	0,66
Mingi pierdute	17,38	± 6,91	0,78	13,60	± 4,34	-0,96
Aruncări din acțiune	67,19	±11,05	0,7	71,8	±13,45	0,06
Aruncări din acțiune reușite	31,4	± 6,23	0,33	37,7	± 6,88	0,25
- procente	48	± 9,13	0,954	51,05	± 2,6	-0,19
Aruncări libere	21,5	± 8,56	0,64	26,1	± 6,25	0,001
Aruncări libere reușite	16,09	± 6,72	0,31	18,55	± 5,84	-0,24
- procente	75	±11,92	0	71	±11	- 0,36
Puncte marcate	79,22	±11,45	0,02	97,55	±17,16	0,67
Puncte primite	78,19	±10,87	0,85	72,05	±10,78	0,56
Număr jucători folosiți	10,08	± 1,09	-0,8	11,5	± 0,3	0,6

X = Media aritmetică, S = Abaterea standard,

B = Coeficientul de admitere

x) Această sinteză statistică a fost întocmită în urma înregistrării efectuate pe un număr de 44 de jocuri, în competiții la care a participat și reprezentativa României (m). Competițiile urmărite: C.E., 1975; J.B., 1974/75; Marele premiu al orașului Sofia ș.a. Tabelul servește ca element de referință pentru evoluția unor parametri de joc.

nului. Raționamentul acestei practici este simplu și anume : mingile pierdute sub panouri trebuie cîștigate pe toată suprafața terenului.

3.9. Capacitatea de adaptare la maniera de arbitraj este un atribuit caracteristic echipelor valoroase. Jucătorii înțelepți cunosc că „arbitrii au întotdeauna dreptate" și în locul comentariilor și protestelor ei încearcă să-și adapteze acțiunile de atac sau de apărare la exigențele arbitrajului.

BIBLIOGRAFIE

1. ALEKSEEVA L. : Către o supremație evidentă, Sportivnîie Igrî, nr. 9/1976.
2. BASKIN S. : Formarea echipei ideale, Sportivnîie Igrî, nr. 6/1974.
3. COLIBABA D. : Model de joc și pregătire pentru echipa reprezentativă de baschet masculin I.E.F.S., 1976 (uz intern).
4. GOMELSKI A. : Speranțele perspectivei, Sportivnîie Igrî, nr. 6/1976.
5. GOMELSKI A. : S-a jucat un baschet frumos, Sportivnîie Igrî, nr. 1/1979.
6. GOMELSKI A. : Rezervele nu sînt epuizate, Sportivnîie Igrî, nr. 9/1979.
7. MINESCU T. : Gigantism și sport, Sesiunea a VI-a — 15 ani de activitate a Centrului de medicină sportivă, vol. VI, București, 15—16 dec. 1977.
8. PREOBRAJENSKI I. : Tendințe și tempouri, Sportivnîie Igrî, nr. 3/1978.
9. TEODORESCU L., COLIBABA D. : Unele caracteristici și tendințe ale baschetului internațional de mare performanță, Culegere de comunicări științifice, vol. I/1976, I.E.F.S., București.
10. * * * : Jocurile Olimpice de la Montreal, 1976. Rezultate tehnice.

D. EVULEȚ-COLIBABA : Caractéristiques et tendances du développement du basket sur le plan mondial

A partir des résultats et des enregistrements du jeu de basket des grandes compétitions internationales, on met en relief quelques caractéristiques et tendances du développement de ce jeu sportif sur le plan mondial.

Conformément aux aspects évidenciés, on fait des références quant à la formation et à la structure des équipes, à la conception de jeu en attaque et en defense, notamment aux éléments essentiels pour obtenir les grandes performances.

Le matériel présenté est soutenu par le grand nombre des données statistiques analysées ce qui les rend particulièrement convaincantes.

D. EVULEȚ-COLIBABA : Characteristics and Trends of World Basketball Development

The author brings out a number of characteristics of and trends in the development of basketball on a world scale. His examination is made on the basis of results registered on the occasion of international competitions.

The author makes interesting remarks on the abovementioned aspects showing how to set up teams, which should be their structure, emphasizing the appropriate attack and defence systems and the requisite essential elements for high performances.

Excellent comparative statistics are included in the article which act as convincing factors.

CONCLUZII ŞI ORIENTĂRI REIEŞITE ÎN URMA DESFĂŞURĂRII CAMPIONATULUI EUROPEAN DE VOLEI DIN 1979

Antrenor emerit NICOLAE SOTIR
Conf. univ. FLORIN BALAIŞ
Universitatea — Galaţi
Asist. univ. STELIAN TUDOR
I.E.F.S.

Ediţia a XI-a a Campionatelor Europene de volei, desfăşurate în Franţa (4—14 oct. 1979), nu a adus noutăţi tehnico-tactice deosebite în jocul de volei. În această direcţie, s-au manifestat doar o creştere considerabilă a vitezei de zbor a mingii, cît şi o circulaţie rapidă şi variată a jucătorilor din linia I, toate acestea făcîndu-se în detrimentul forţei loviturilor de atac, avînd ca efect reducerea timpului de construcţie a atacului.

Acest stil de joc, caracteristic altădată numai echipelor asiatice, a fost preluat şi adaptat corespunzător de către o serie de echipe europene, cum sînt : Uniunea Sovietică, Polonia, Iugoslavia, Italia şi chiar echipa Franţei. Celelalte echipe europene, printre care şi echipa României, au rămas în urmă : o construcţie de atac lentă, cu paşe simple şi înalte, finalizarea bazîndu-se în exclusivitate pe forţa mare a loviturilor de atac, cu pondere crescută a acţiunilor în zona 4.

Aceasta reprezintă una dintre principalele cauze care au determinat în final şi clasamentul ultimei ediţii a Campionatelor Europene de volei. Avînd în vedere unele deficienţe ale voleiului românesc este necesar să reconsiderăm procesul de instruire încă de la formarea tînărului voleibalist şi pînă la primele echipe din eşalonul superior — Divizia naţională „A" — atît din punct de vedere tehnico-tactic, cît şi psihologic. Trebuie să reamintim că suprinderea unei apărări neorganizate — atît la blocaj, cît şi în linia a II-a — se poate realiza numai printr-un joc în mare viteză. În cazul cînd, cu toată accelerarea construcţiei atacului, blocajul advers reuşeşte să se grupeze, este indicat să nu se folosească atacurile în mare forţă (aşa-zisul atac de „spart blocajul") care, de cele mai multe ori, devin contraatacuri de nerecuperat, ci să se folosească atacurile rapide — fără forţă deosebită — dirijate (plasate) între cele două linii sau să se atace deliberat cu vîrf de blocaj sau în special din blocaj afară.

Nu trebuie uitat faptul că rolul determinant în dezorganizarea blocajului advers îl are jucătorul care acţionează în zona centrală a liniei I (zona 3), susţinut permanent şi de ceilalţi doi jucători, din zonele 2 şi 4, care trebuie să acţioneze în circulaţii variate, folosind atacurile din pase întinse la bandă şi în urcare, în special atacurile din pase la întîlnire (în aer) în zona 3, între zonele 3—4 şi între zonele 3—2, în faţa cărora dacă adversarul nu sare la blocaj aproape în acelaşi timp cu atacantul, iar în situaţia mingilor ridicate pe plasă, puţin înaintea acestuia ,reuşita blocajului este nulă.

În ceea ce priveşte pasa în urcare, considerăm că este necesar să facem unele precizări : românii au adoptat această lovitură de atac (din pasă în urcare) la posibilităţile proprii de înţelegere ; acest procedeu fiind o lovitură de atac din pasă scurtă (joasă), adică se produce (săritura şi lovirea mingii) după ce mingea a fost ridicată.

Lovitura de atac în urcare, care are ca principal rol — pe lîngă eficacitate şi spectaculozitate — pe cel de dezorganizare a blocajului şi apărării adverse, trebuie să se realizeze astfel : după ce trăgătorul a sărit şi este pregătit de atac, primeşte mingea de la ridicător pentru a o lovi foarte repede, de sus în jos şi spre înainte, în timp ce aceasta urcă depăşind banda superioară a plasei într-un punct convenabil fiecărui atacant. Deci, **săritura atacantului precede pasa ridicătorului.**

Desigur, o lovitură de atac în urcare şi în special la întîlnire (în aer, într-un punct convenabil trăgătorului) este mult mai greu de realizat decît

celelalte procedee tehnice de atac. Aceste procedee solicită, în primul rînd, o primire din serviciu sau o preluare din atac precisă — la ridicător — în apropierea plasei și la o înălțime convenabilă de pasare (de preferință din săritură), iar în al doilea rînd, solicită o sincronizare aproape perfectă a acțiunilor celor doi sau trei jucători participanți direcți la combinația de atac respectivă. Activizarea zonei 3 a atacului, devenind efectivă, duce la dezechilibrarea sau oprirea pentru un moment a jucătorului din centrul apărării adverse (din linia I) și creează posibilități multiple de realizare a unui atac rapid — cu pase întinse — pe părțile laterale, avînd în față un singur jucător la blocaj, de multe ori nu suficient de pregătit și inspirat în acoperirea terenului.

Dacă acțiunea de atac continuă, printr-o pasă înaltă, jucătorul din centrul apărării — care pentru un moment a fost derutat sau dezechilibrat — va avea practic timpul necesar de redresare și deplasare în zona de atac adversă pentru a se apropia (lipi) de coechipier și a mări astfel zona de apărare, reducînd în același timp posibilitățile și eficacitatea atacului.

Trebuie să subliniem că aceeași importantă — pentru derutarea apărării adverse — o are și participarea celorlalți doi jucători de la plasă (din linia I) care nu acționează direct la minge, dar prin circulația, elanul și săritura lor convingătoare, de imitare a loviturii de atac, își aduc marea contribuție la dereglarea apărării adverse și la reușita atacului.

În jocul echipelor românești, chiar și la echipa națională, aceste acțiuni s-au făcut destul de rar, fără convingere, jucătorii considerînd că participarea la susținerea atacului, fără a acționa direct la minge, reprezintă eforturi inutile, rămînînd pe loc, fără a-și da seama că aceasta ușurează enorm de mult organizarea blocajului și apărarea adversă.

În jocul echipelor românești, chiar la echipa națională în trecut, aceste acțiuni se fac destul de rar, fără convingere, jucătorii considerînd că participarea la susținerea atacului, fără a acționa direct la minge, reprezintă eforturi inutile, rămîn pe loc, fără a-și da seama că aceasta ușurează enorm de mult organizarea blocajului și apărarea adversă.

Sigur, în reușita tuturor combinațiilor tactice de atac intervine (și nu în ultimul rînd) și măiestria ridicătorului care, cu privirea periferică, trebuie să se orienteze cum încearcă să se organizeze blocajul advers, unde se deplasează cel mai mic sau cel mai slab jucător de la blocaj, care este aranjarea adversarului în linia a II-a și apoi să dirijeze mingea rapid spre trăgătorul cu situația cea mai favorabilă de reușită.

Pasarea-ridicarea — de regulă — să se facă din săritură, după o fentă de atac, o fentă de minge plasată sau de o pasă în direcția opusă locului de trimitere a mingii.

După cum am mai amintit, derutarea blocajului advers se poate realiza și printr-o serie de deplasări ale jucătorilor din linia I : schimburi de locuri, încrucișări, fente de deplasare, atac simultan, atac cu dublă bătaie, așezări derutante la primirea serviciului și altele.

Reamintim atît tehnicienilor, cît și sportivilor, că schimburile de locuri și încrucișările în atac ale jucătorilor din linia I se pot realiza pe toată lungimea plasei, astfel :

a. 4 cu 3 (atacă 4, din zona 3, sau 3 din zona 4, sau între zonele 3—4) — fig. 1 ;

b. 2 cu 3 (atacă 3 din zona 2, sau 2 din zona 3) — fig. 2 ;

c. 2 cu 3 și cu 4 (atacă 3 din zona 2, 4 din zona 3 sau 2 din zona 4) — fig. 3 ;

d. 4 cu 3 și cu 2 (atacă 3 din zona 4, 2 din zona 3 sau 4 din zona 2) — fig. 4.

Încrucișarea clasică, în doi timpi, în care jucătorul din zona 3 atacă primul din pasă în urcare, sau jucătorul din zona 2 sau 4 venit aproape înapoia primului, atacînd din pasă ceva mai înaltă (pe timpul doi) are tendința de îmbunătățire tot în sensul măririi vitezei de zbor a mingii ridicate, măririi vitezei de deplasare a jucătorilor și viteza de execuție a loviturii de atac.

În prezent, combinațiile efectuate de echipele românești, inclusiv echipa națională la C.E., nu sînt eficiente : încrucișările pe care le executăm, numai între jucătorii din zonele 2 și 3, sînt ușor oprite de către blocajul advers datorită paselor telefonate și prea înalte pe timpul doi. Aceleași combinații executate de jucătorii echipelor Uniunii Sovietice, R. P. Chineze, Poloniei și chiar Iugoslaviei sînt mult mai greu de oprit datorită faptului că între timpii **unu** și **doi** diferența este foarte mică, iar blocajul nu mai are practic timpul necesar să mai sară a doua oară,

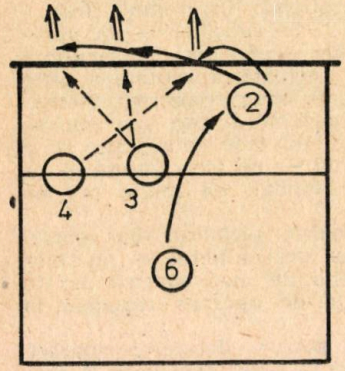


Fig. 1

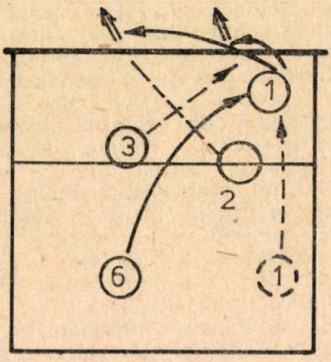


Fig. 2

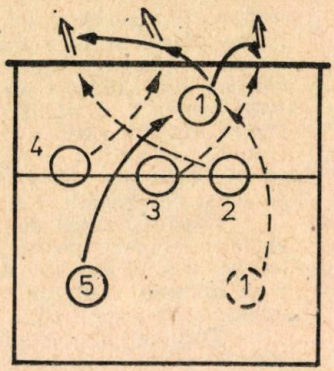


Fig. 3

Mult utilizate de echipele R. P. Chineze, Uniunii Sovietice și Iugoslaviei sînt combinațiile în atac cu pase la întîlnire (în aer, a trăgătorului cu mingea) în toate zonele de atac, pe toată lungimea plasei, cu unu, doi și trei jucători.

O altă combinație eficace, folosită din ce în ce mai mult de adversarii noștri pe plan internațional, o reprezintă **atacul din linia a II-a** efectuat de către jucători specializați în astfel de lovituri, combinații precedate de cele mai multe ori de așezări derutante ale jucătorilor din linia I. Aceste combinații sînt folosite în special de către echipele care utilizează formula de atac 5 + 1, mai ales atunci cînd ridicătorul se află la plasă cu numai doi atacanți (trăgătorul) și posibilitățile pentru acțiunile combinative ale jucătorilor din linia I sînt mai reduse. Iată cîteva exemple de așezări derutante, neîncercate de marea majoritate

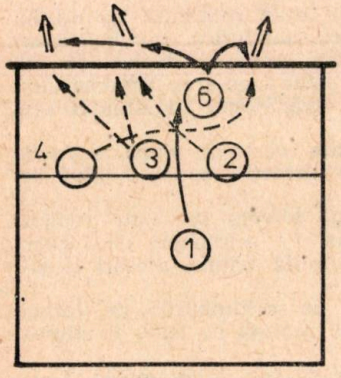


Fig. 4

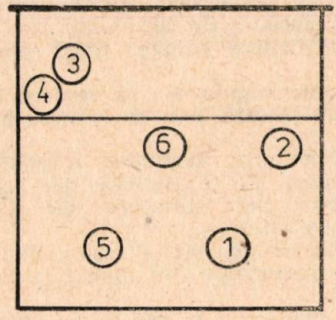


Fig. 5

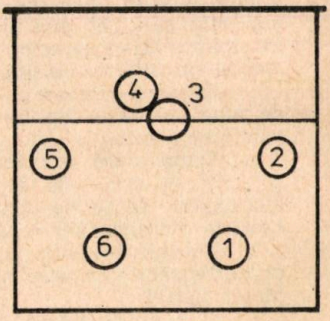


Fig. 6

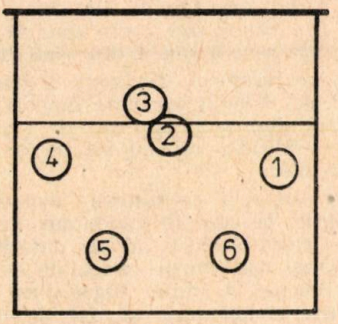


Fig. 7

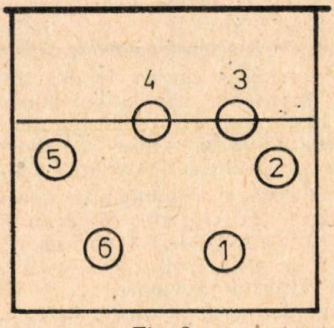


Fig. 8

a echipelor noastre care folosesc formula de atac 5 + 1, probabil din necunoașterea regulamentului, capitolul : **„Așezarea jucătorilor în teren la primirea serviciului"** — fig. 5—8.

Încercările făcute de noi înainte de C.E. — în ceea ce privește atacul din linia a II-a — nu au reușit, întrucît trăgătorii noștri (Tutovan, Pop, Gîrleanu, Enescu) nu au dat randamentul scontat în execuția acestui procedeu tehnic, prea tîrziu și insuficient însușit, fapt care ne-au determinat să renunțăm la utilizarea lui.

Un alt aspect la care dorim să ne referim îl reprezintă **mingile plasate și puse,** procedee folosite cu deosebit succes în primul rînd de către ridicătorii care se pregăteau să execute pasa din săritură (bineînțeles atunci cînd se găseau în linia I). Aceștia au reușit, de cele mai multe ori, plasînd mingea în spatele blocajului, după o fentă de plasare către unul dintre cei doi atacanți de la plasă, înaintea ultimului moment al efectuării unor combinații rapide.

Mingile plasate și puse de trăgători, din cea de a treia lovitură, au fost reușite numai cînd au fost precedate de o fentă convingătoare a unei lovituri de atac, dintr-o pasă bună pentru atac (bineînțeles trimiterea mingii în terenul advers făcîndu-se în funcție de sistemul de apărare folosit de adversar).

Analizîndu-ne pe noi (echipa națională și toate echipele din țară), putem spune că slăbiciunea la acest capitol este evidentă ; jucătorii noștri încearcă astfel de procedee cu mingile venite dintr-o pasă din care nu se poate ataca în forță — ușor sesizabilă de adversar — dîndu-i acestuia posibilitatea să recupereze ușor și să organizeze un atac rapid și eficace. Mai dificil este faptul că aceste mingi sînt trimise adversarului fără o mișcare convingătoare de atac, cu săritură mică, plasînd mingea de jos în sus și nu de sus în jos, cum este normal.

În rîndurile de mai sus am încercat să prezentăm, sumar, diferite posibilități de construcție a atacului, scopul atacului rapid, precum și diferența dintre voleiul românesc (în pregătire și joc) și voleiul practicat de o serie de echipe din eșalonul superior, european și mondial, cu care nu prea mult timp în urmă ne băteam de la egal.

Nu am putea spune că în volei se poate juca tot timpul în viteză, sau că echipele de valoare, despre care am amintit mai înainte, nu au jucat și cu pase înalte sau că întotdeauna jocul în viteză îl poate surprinde pe adversar dezorganizat. Putem spune însă, că în cazul atacului din pasa înaltă sau a adversarului organizat în apărare trebuie să intervină luciditatea și răspunderea executării loviturii de atac, chiar și în situația unei pase proaste. Pe lîngă jocul în viteză, varietatea procedeelor de atac, alternarea intensității loviturilor, varietatea direcțiilor de atac, atacul „pe drept" și „din blocaj afară", reprezintă tot atîtea atu-uri — însușite de timpuriu — ale marilor noștri adversari și tot atîtea lipsuri ale procesului de instruire la marea majoritate a echipelor noastre — din toate eșaloanele, sărac în privința repertoriului tactic individual și colectiv în atac.

Privind din afară jocul rapid, combinativ și multiplele soluții găsite în finalizarea atacului de către jucătorii echipelor de valoare, s-ar putea spune că e simplu și că orice echipă ar putea să joace la fel. Este o simplă iluzie. Nu este de ajuns să vezi, să le cunoști și să vrei să le aplici ; **mai întîi trebuie să poți.**

Construcția atacului combinativ presupune o măiestrie desăvîrșită în execuția tuturor procedeelor tehnice, începînd cu primirea serviciului — **prima lovitură** — baza celorlalte lovituri — și terminînd cu ultimul gest de finalizare — lovitura de atac. În afară de acestea, sincronizarea acțiunilor jucătorilor participanți la combinațiile tactice necesită o automatizare perfectă, realizată în urma a mii de ore de antrenament și a mii de repetări, care la noi nu se prea realizează.

După părerea noastră, cauza principală pentru care echipele românești folosesc combinații puține și ușor de sesizat de către adversar constă în imposibilitatea trimiterii corespunzătoare a mingii către plasă — la ridicător — într-o zonă anumită și cu o traiectorie optimă (spre partea superioară a plasei), în urma unei recuperări din linia a II-a, în urma primirii serviciului sau a preluărilor din atac.

Deci, pentru o creștere valorică a jocului de volei din țara noastră este necesar :

— o îmbunătățire considerabilă a primei lovituri — **primirea serviciului,** preluarea din atac și a oricărei mingi recuperate în apărare, îmbunătățire ce se poate realiza numai printr-un lucru intens și de lungă durată. Nu greșim afirmînd că peste 50 la sută din programul de instruire trebuie afectat acestui important capitol, deficitar în prezent ;

— este necesară intensificarea acțiunii de depistare, selecție și formare a unor ridicători de valoare, capitol la care — de ce să nu recunoaștem ? — ducem lipsă în majoritatea echipelor noastre. Aceștia trebuie să fie capabili să execute, din mișcare și din săritură, pase precise, cu mare viteză de zbor a mingii și cu traiectorii întinse, de cele mai multe ori fără a-și trăda intențiile de dirijare a mingii pentru finalizarea atacului. La fel de important este și faptul că ridicătorul etapei actuale trebuie să fie capabil el însuși să execute lovituri de atac eficace, de cele mai multe ori surprinzătoare, înșelînd mai ușor apărarea adversă, atunci cînd pregătind execuția unei pase din săritură, adversarul să nu anticipeze desfășurarea ulterioară a acțiunii.

O problemă asupra căreia dorim să revenim o reprezintă **„reconsiderarea tehnicii execuției loviturilor de atac"**.

Atacurile în forță deosebită, dirijate cît mai vertical, în fața unui blocaj bine organizat, constituie în prezent o mare greșeală. Trebuie să învățăm toți, atît tehnicienii, cît și sportivii, că împotriva unui blocaj bine constituit și agresiv, este necesar să se folosească loviturile lungi peste blocaj, pe lîngă blocaj, loviturile de atac cu vîrf de blocaj și din blocaj afară.

De menționat este faptul că, în prezent, marea majoritate a jucătorilor noștri nu posedă asemenea tehnică și, mai mult decît atît, sînt refractari în a o învăța, deoarece — consideră ei — lovitura de atac lipsită de forță nu le dă nici un fel de satisfacții, deși în fond ea realizează tot puncte sau cîștigarea serviciului.

În vederea înlăturării acestei lacune este necesar să se lucreze mai mult, serios și cu multă răbdare la îmbogățirea bagajului de cunoștințe tehnico-tactice individuale în atac, întrucît loviturile de atac în urcare, la întîlnire ,atacul din linia a II-a ș.a. au o tehnică de execuție oarecum diferită față de lovitura clasică, din pasă înaltă, în cadrul unor componente ale acestora : elan, bătaie, zbor sau lovirea mingii.

În ceea ce privește capitolul **„apărare"** putem menționa că nici aici n-au apărut noutăți deosebite.

Referindu-ne pe scurt la — **„blocaj"** — remarcăm rolul de bază al jucătorului care acționează în zona centrală a blocajului — zona 3. Acesta trebuie să posede — în afară de înălțime — viteză de deplasare, săritură promptă și cu posibilitatea de a o repeta imediat, fără mari pregătiri, la o minge atacată și pe timpul doi. De asemenea, trebuie să aprecieze rapid locul de unde adversarul va ataca, înălțimea săriturii (pe care este necesar să o execute), momentul de desprindere, spre în sus, precum și momentul de acțiune al palmelor peste plasă, acolo unde trebuie să oprească mingea atacată de adversar, acoperind pe cît posibil o zonă cît mai mare din teren — diagonala. Dacă în prima instanță nu reușește să aprecieze (anticipeze) corect direcția de atac, trebuie să mute și să orienteze rapid palmele — în timpul săriturii — pe direcția reală (de atac) pentru a opri mingea, agresiv, în terenul advers. Așa au acționat jucătorii din centrul blocajelor echipelor valoroase.

Spre deosebire de ei, noi la aceste întreceri nu am reușit acest lucru în marea majoritate a situațiilor de joc, nici prin specialiștii blocajului pe centru — Pop și Gîrleanu (puțini la număr pentru o echipă națională), și nici prin alți jucători care au acționat în situații fortuite în centrul blocajului nostru.

Remarcăm ca noutate, la multe dintre echipele fruntașe, o pregătire specială a jucătorilor și aplicarea eficientă a **blocării mingilor venite în urma execuției serviciilor razante.**

Referitor la sistemul de apărare, se cunoaște că el se alege în funcție de particularitățile psiho-fizice individuale, precum și de cunoștințele practice tehnico-tactice individuale și colective ale jucătorilor ce compun echipa proprie — sau lotul respectiv —, aplicîndu-se în joc în funcție de particularitățile individuale și cunoștințele tehnico-tactice ale adversarului. Ținînd seamă de cele menționate mai sus, putem spune că toate sistemele de apărare sînt eficace doar ca puncte de plecare — orientare în diferite situații de joc și că aplicarea oricărui sistem defensiv își are avantajele și dezavantajele lui.

Odată angajată într-o fază sau alta de joc, echipa trebuie să se miște și să-și deplaseze permanent jucătorii, ieșind de multe ori din sistemul defensiv preconizat anterior pînă la rezolvarea fazei în curs de desfășurare.

La a XI-a ediție a Campionatelor Europene putem menționa că toate echipele au folosit, aproape în exclusivitate, sistemul defensiv cu centrul doi retras,

aplicînd în diferite situații variantele acestuia : dublajul cu extrema din linia a II-a, corespunzătoare blocajului, dublajul cu extrema din linia I care nu participă la efectuarea blocajului, dublajul pe culoare — fiecare jucător din linia a II-a răspunzînd de culoarul lui, sau fără dublaj, pe două linii.

Numai în unele momente ale jocurilor — în situații rare și cu anumiți jucători — s-a folosit și sistemul de apărare cu centrul doi avansat.

Deci, pînă aici nimic nou. Noutatea (dacă putem să-i spunem așa), față de stilul nostru de joc a fost dată de o mobilitate extraordinară a tuturor jucătorilor unei echipe, atît în schimburile de locuri și deplasarea în organizarea blocajului, cît mai ales în mișcarea permanentă a jucătorilor din linia a II-a, pe direcția înainte, dublînd fazele de atac, urmată imediat de o retragere rapidă — o repliere — a întregii linii, intrarea în dispozitivul de apărare făcîndu-se într-o poziție joasă, de unde s-a acționat în următoarele faze de joc, cu o anticipare surprinzătoare la intențiile de joc ale adversarilor, toți jucătorii deplasîndu-se cu fața, pe traiectoria de venire a acesteia pentru a întîmpina mingea.

În comparație cu adversarii noștri din partea superioară a clasamentului ultimei ediții a Campionatelor Europene, jocul din apărare al voleibaliștilor români a fost static — pozițional —, adică se așteaptă ca mingea să vină la jucător și nu invers — jucătorul să se deplaseze corespunzător pe direcția de zbor a acesteia. Avînd în vedere lipsurile ce s-au manifestat la jucătorii noștri — repercusiune a procesului de instruire (inițiere, pregătire și perfecționare), este necesar să acordăm o deosebită atenție perfecționării acțiunilor tehnico-tactice individuale de apărare, întrucît în jocul de volei al zilelor noastre se simte din ce în ce mai mult nevoia de jucători pregătiți multilateral și nu de unii specializați în atac, și unii specializați în apărare. Este necesar să se lucreze mai mult pentru :

— aprecierea rapidă și corectă a traiectoriei și vitezei de zbor a mingii ;

— alegerea rapidă a celui mai corespunzător procedeu de lovire ;

— îmbunătățirea deplasării într-o poziție corespunzătoare (joasă) pe direcția de venire a mingii ;

— perfecționarea și corectarea lovirii mingii din poziții dezechilibrate ;

— învățarea și perfecționarea pasării mingii cu două mîini de sus de către toți jucătorii (avem mulți jucători — chiar și la echipa națională — care nu sînt obișnuiți sau nu știu să execute acest procedeu, preferîndu-l pe cel de jos).

Nu este o noutate, dar este necesar să reamintim că jocul de volei, de la apariția lui pînă în prezent, s-a dezvoltat, în principal, datorită luptei și intercondiționării dintre cele două mari capitole ale lui : **atacul** și **apărarea.**

Ceea ce s-a remarcat la această ultimă ediție a C.E., la toate echipele clasate înaintea noastră, este necesar să realizăm și noi, în cel mai scurt timp — dacă se poate.

Astfel, au avut o primire bună — din serviciu — echipele care au executat și servicii dificile : au avut blocaje prompte și eficace echipele care s-au bazat în atac pe un joc combinativ, în mare viteză, cu atacuri în urcare și la întîlnire pe toată lungimea plasei și în mod special în zona centrală a plasei, pe o lungime de 6 m.

Făcînd din nou o comparație care și de această dată nu ne onorează, putem aprecia că :

— nu vom putea avea o primire corespunzătoare — precisă — atît timp cît serviciul nostru va fi inconstant și slab ca dificultate și orientare tactică ;

— nu vom putea avea blocaj corespunzător și eficient, mai ales în zona centrală a plasei (sărim tîrziu și necoordonat), deoarece finalizarea combinațiilor noastre se realizează, în majoritatea cazurilor, din pase scurte și înalte, și nu din atacuri cu pase întinse, în urcare și la întîlnire.

Acum, după ce am prezentat pe scurt realitățile creșterii valorice a unor echipe pe plan european, comparativ cu valoarea voleiului românesc, etalată la această ediție a C.E., este timpul și este necesar să ne întrebăm : ce este de făcut pentru a lichida rămînerea în urmă, care ne-a plasat an de an, mai spre periferia clasamentelor marilor competiții ? Răspunsul este simplu : să muncim mai mult, mai bine și cu mai multă răbdare în obținerea calității tehnico-tactice. așa cum a făcut echipa noastră națională în perioada pregătirilor anterioare competiției de recalificare pentru J.O. și așa cum ar trebui să facă atît tehnicienii, cît și sportivii din toate eșaloanele voleiului românesc. De asemenea, trebuie reconsiderată activitatea de instruire la vîrsta copiilor și juniorilor (a se vedea

valoarea campionatelor noastre de juniori și goana acestora de a obține rezultate imediate, mai mult pe baza speculației unor calități fizice în detrimentul pregătirii tehnico-tactice individuale și colective).

Recapitulînd, considerăm că este necesar :

1. să existe, în primul rînd, o concepție unitară de pregătire și de joc care să se respecte cu strictețe de toți tehnicienii, la toate eșaloanele voleiului românesc ;

2. să se acorde o atenție deosebită pregătirii și perfecționării concomitente a procedeelor tehnice de execuție a serviciului (care trebuie în scurt timp să înregistreze progrese considerabile în ceea ce privește dificultatea și eficacitatea) și a primirii serviciului (în ceea ce privește precizia și traiectoria corespunzătoare) ;

3. să se treacă în cel mai scurt timp posibil la abordarea unui joc combinativ în atac — la toate echipele, din toate eșaloanele — predominantă fiind preocuparea pentru viteza de construcție a atacului ;

4. în cadrul procesului de instruire — deși este mai plictisitor — să se insiste mai mult pe perfecționarea procedeelor tehnice de apărare — din timpul jocului —, de recuperare a mingilor care depășesc blocajul, cît mai precis, către ridicător, pentru a se putea intra imediat într-un joc combinativ și în mare viteză :

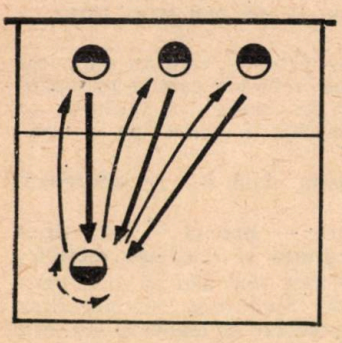
5. în cadrul procesului de depistare și selecție, pe lîngă calitățile fizice, trebuie să se aibă în vedere elementele cu dorință de afirmare, cu putere de concentrare alternativă pe o durată mai lungă de timp, cu putere de muncă și luptă, capabile să suporte și să învingă greutățile (duritățile) pregătirilor și ale competițiilor, necesare atingerii marii performanțe ;

6. pentru o cunoaștere mai reală a valorii voleiului actual și pentru a putea ține pasul cu performanța europeană și mondială este necesar să se analizeze — de către organele de drept — posibilitatea trimiterii la marile competiții a cît mai mulți tehnicieni.

Acolo — considerăm noi — pot cunoaște pe viu realitatea, pot învăța mai mult decît din toate materialele apărute despre jocul de volei.

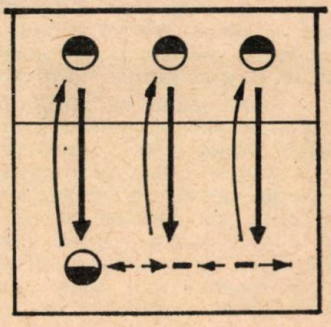
★

Prezentăm în continuare cîteva exerciții pentru perfecționarea apărării și construcției rapide a atacului.



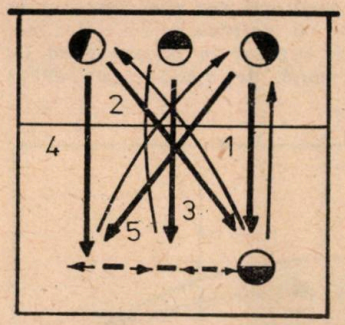
1. Trei jucători, plasați în zonele 4, 3, 2, vor ataca sau vor plasa, pe rînd, mingi jucătorului din zona 5, care este obligat să le retrimită cît mai precis. Exercițiul se poate executa pe serii (număr de execuții sau timp, pînă la 1'—1'30"). Atacarea și plasarea mingilor se vor face într-un ritm susținut, iar căderile și ridicările (plonjoanele) apărătorului vor fi foarte rapide.

După un număr de execuții sau scurgerea timpului afectat, apărătorul va trece în repaus, locul lui fiind luat de alt jucător ș.a.m.d.

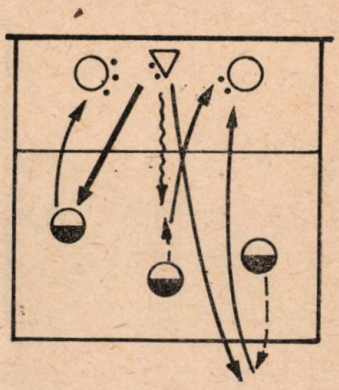


2. Același exercițiu executat în zonele 6 și 1.

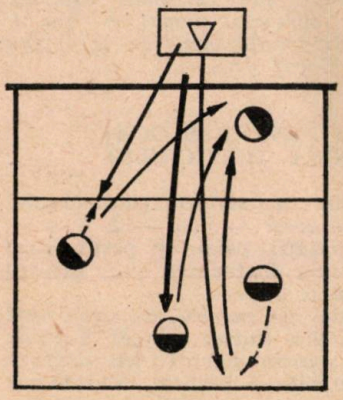
3. Același exercițiu, apărătorul deplasîndu-se de la stînga spre dreapta și invers, salvînd cît mai precis mingile atacate sau plasate ; repriză — pînă la 1 minut.



4. Același exercițiu ; pe un traseu, apărătorul recepționînd 5 preluări din atac sau mingi plasate, cîte două în zonele 1 și 5 (un atac drept și o diagonală) și una în zona 6.

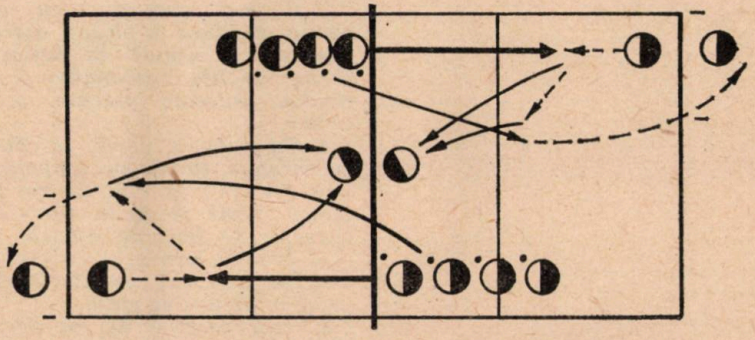


5. Întreaga linie de apărare este pregătită să preia un atac, o minge plasată în față sau înapoi și să o retrimită la unul dintre locurile fixate anterior ; cel ce atacă sau plasează va fi alimentat cu mingi de 2—3 jucători. Timpul de execuție poate fi de 3'—5' pentru o grupă de apărători (depinde de intensitatea cu care se execută exercițiul).



6. Același exercițiu ; atacul sau plasarea mingilor se va face de pe o masă din terenul advers. Timp afectat — 3'—5', în funcție de intensitatea cu care se execută. Exercițiile 5 și 6 se pot executa și cu doi jucători ; timp de execuție — pînă la 3 minute.

7. Din minge ținută, se va ataca și se va plasa mingea peste plasă la unul dintre cei doi apărători care acționează în zona 1. Cei doi jucători din apărare vor prelua, pe rînd, un atac urmat de o minge plasată retrăgîndu-se imediat în zona 1 pentru a relua acțiunile. Timpul de lucru al celor doi apărători va fi între 2 și 3 minute, după care vor fi schimbați.

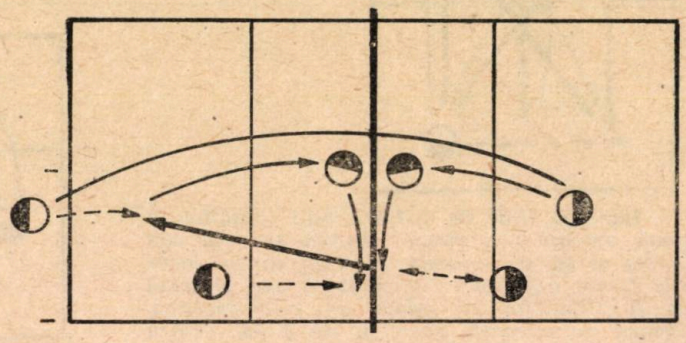


8. Același exercițiu, executat pe diagonale.

9. Structuri de joc care să cuprindă : serviciu, primirea serviciului, pasă (ridicare), atac, preluare din atac, pasă (ridicare), atac, preluare din atac ș.a.m.d. La ieșirea mingii din joc, exercițiul se reia cu execuția serviciului ;

după 2—3 minute, jucătorii vor rota între ei în așa fel încît fiecare va acționa în cele 6 zone.

Exercițiul poate fi repetat în fiecare zonă de atac și în fiecare zonă de apărare, pe drept și pe diagonale.



10. Jocuri cu efective reduse : 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4, pe porțiuni din teren sau pe tot terenul, cu toate regulile sau cu unele diferite, impuse, cum ar fi : serviciul numai în zona 1, atacul numai pe diagonale, atac de la 2 sau 3 m, cu sau fără blocaj ș.a.

EXERCIȚII PENTRU BLOCAJ ȘI PRIMIREA SERVICIULUI

1. Deplasări rapide cu sărituri (individuale) la blocaj, în fiecare zonă de atac — 2, 3, 4 —, cu indicația agresivității palmelor peste plasă și a orientării lor spre închiderea unor direcții imaginare ale atacului advers.

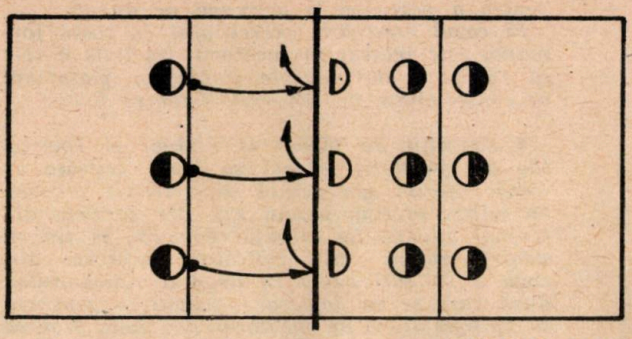
2. Același exercițiu, pe perechi, de preferință cuplurile de blocaj din cadrul echipei. Trebuie acordată o atenție sporită sincronizării săriturii și închiderii cu palmele a părților laterale ale blocajului.

3. Același exercițiu, cu deplasare rapidă, oprire, săritură la blocaj, aterizare și repetarea imediată a săriturii în același loc (zonă). Nu se vor neglija coordonarea și sincronizarea blocajului colectiv, precum și lucrul brațelor în aer.

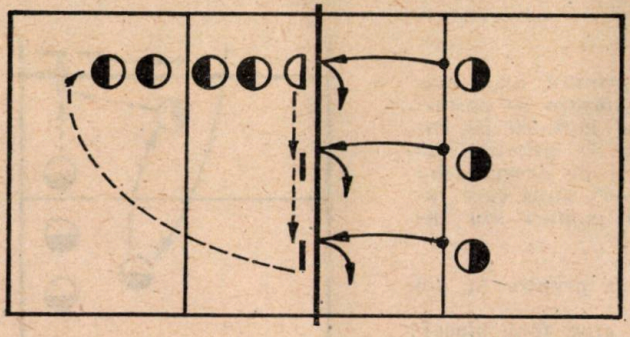
4. Cu fața la plasă, la 20—30 cm distanță, cu mingea ținută cu ambele mîini, la înălțimea frunții ; săritură de pe loc, cu aruncarea mingii peste plasă, în terenul advers, cît mai aproape de linia de centru.

5. Același exercițiu, precedat de un elan de 2—3 pași lateral, pe diagonală sau chiar perpendicular față de plasă.

6. Prin săritură de pe loc, jucătorii de la blocaj vor acționa energic cu palmele, de sus în jos, peste plasă, lovind (oprind) mingea care are tendința de a trece în terenul propriu aruncată sau oferită, de la 3—5 m din terenul advers. Aruncările pot fi executate și pe direcții neprevăzute, stînga sau dreapta.

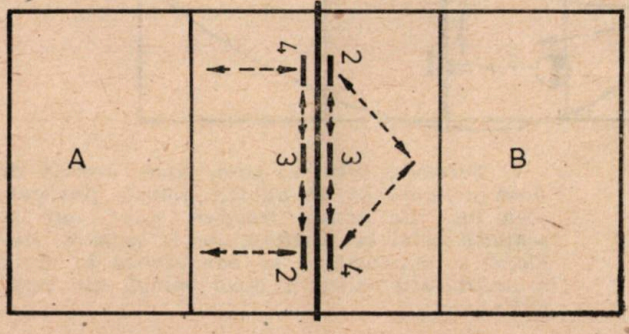


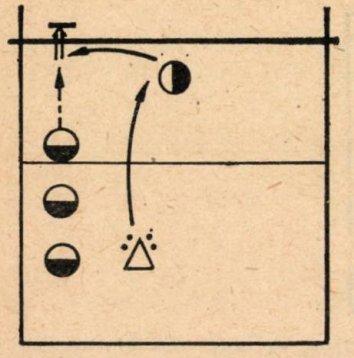
7. Același exercițiu, acțiunea din blocaj fiind precedată de o deplasare rapidă în cele trei zone de apărare.



8. Acțiuni de blocaj individual și colectiv, executate fără minge. Ambele linii simultan: blocaj individual în zona 3, deplasarea lui 3 spre stînga, blocaj colectiv (în doi) în zona 4 (3 și 4) spre dreapta, blocaj colectiv (în doi) în zona 3, blocaj individual în zona 3, deplasarea lui 3 spre dreapta, blocaj colectiv (în doi) în zona 2, deplasarea ambilor jucători spre stînga, blocaj colectiv (în doi) în zona 3.

Exercițiul continuă într-un număr de execuții sau într-o unitate de timp (30″ pînă la 1′30″), după care liniile vor fi schimbate. În timpul efectuării blocajului, jucătorul (jucătorii), care nu participă la blocaj, se va deplasa conform sistemului defensiv preconizat





pentru a participa la acțiunea de dublaj.

În cazul efectuării exercițiului cu toată formația, este indicat ca jucătorii din linia a II-a să realizeze acțiunile de dublaj și plasament în conformitate cu sistemul defensiv folosit.

9. Exerciții de blocaj individual și colectiv (de doi jucători). Atacul se poate executa cu minge oferită sau pasată din terenul propriu, cu minge oferită, pasată sau din serviciu din terenul advers. La blocajul colectiv, în timpul venirii mingii către ridicător, jucătorul din zona 3 va sări odată în dreptul ridicătorului, după care se va deplasa — rapid — pentru a se apropia (lipi) de jucătorul din zona 2 și va sări împreună la blocaj.

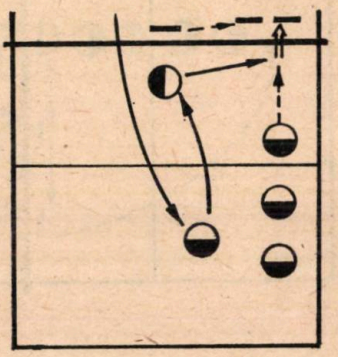
10. Exerciții de : serviciu, primire, atac, blocaj și dublaj. El se poate desfășura pe posturi fixe sau după fiecare acțiune jucătorii își vor schimba locurile (la atac și la primire). Se poate desfășura într-un număr de execuții sau într-o unitate de timp de 4'—6', după care jucătorii vor fi schimbați pe cupluri sau individual.

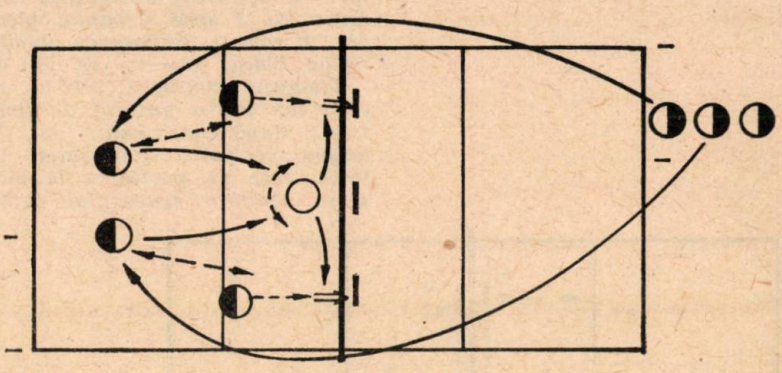
Exercițiul poate fi adaptat :

— numai pentru serviciu și primire în doi jucători ;

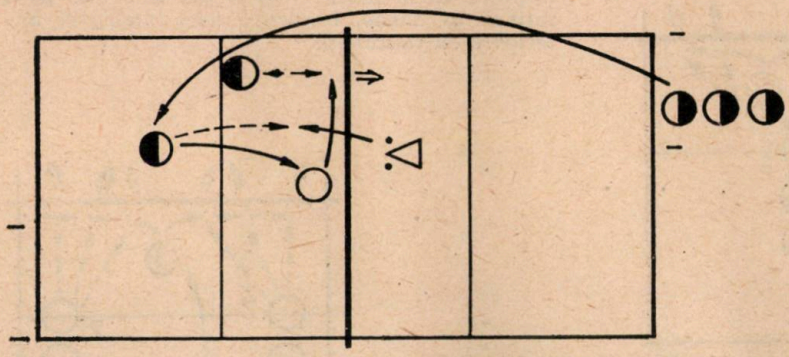
— serviciu, primire, pasă, atac fără blocaj ;

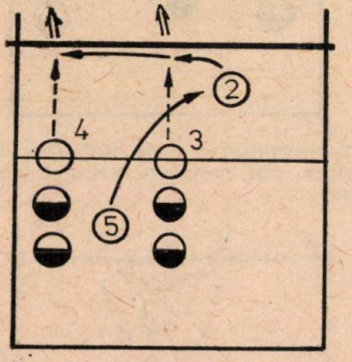
— serviciu, primire, pasă, atac, dublajul atacului, blocaj individual sau blocaj colectiv.





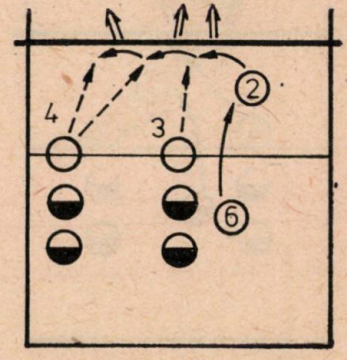
11. Serviciu, primire, pasă, atac, urmate de două acțiuni : de un dublaj, ambele finalizate prin atac de același trăgător, după care se schimbă rolul cu jucătorul de la primire. Dublajul și autodublajul se vor realiza în urma aruncării alternative a două mingi, din terenul advers.



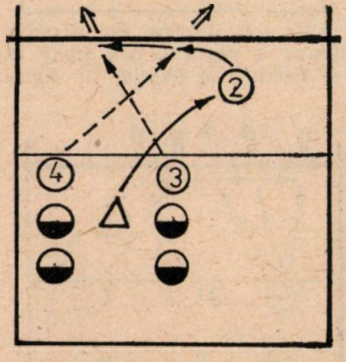


EXERCIȚII PENTRU PREGĂTIREA COMBINAȚIILOR TACTICE ÎN ATAC

1. Combinație cu doi jucători: 5 oferă sau pasează mingea lui 2, acesta pasează (ridică) lui 3 sau 4, 3 atacă din minge în urcare sau la întîlnire, 4 atacă din pasă întinsă la bandă.

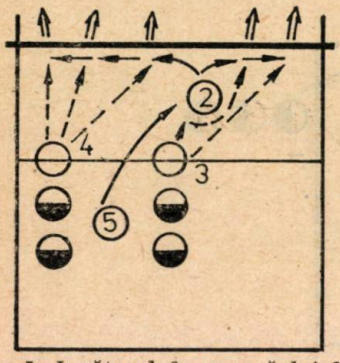


2. Jucătorul 6 oferă sau pasează lui 2, acesta pasează (ridică) lui 3 sau 4, 3 atacă din minge în urcare sau la întîlnire pe timpul unu, 4 atacă din minge la întîlnire pe timpul doi, imediat înapoia lui 3 (foarte aproape) sau între zonele 3 și 4.

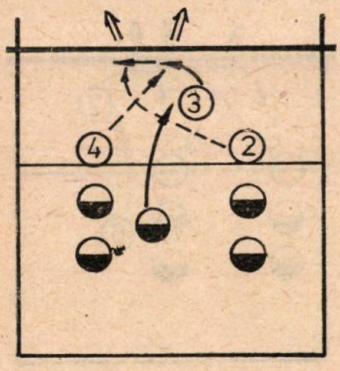


3. Combinație cu încrucișare între jucătorii 3 și 4. Se oferă sau se pasează mingea lui 2, timp în care jucătorii 3 și 4 execută elanul și bătaia, 2 pasează lui 4 care vine la minge în urcare și atacă pe timpul unu sau lui 3, care încrucișează cu 4, atacînd din minge la întîlnire pe timpul doi, imediat înapoia lui 4, din zona 3, sau atacă între zonele 3 și 4.

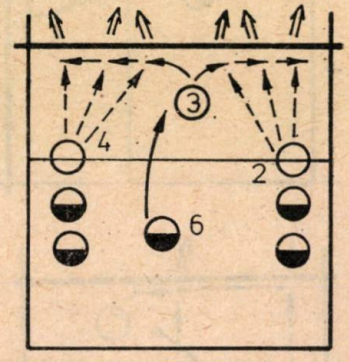
4. Jucătorul 5 pasează lui 2, în timp ce jucătorul 3 se deplasează cu schimbare de direcție și atacă din pasă în urcare — peste cap —, iar jucătorul 4 își alege o situație favorabilă de atac, urcare în zona 3, atac din pasă la



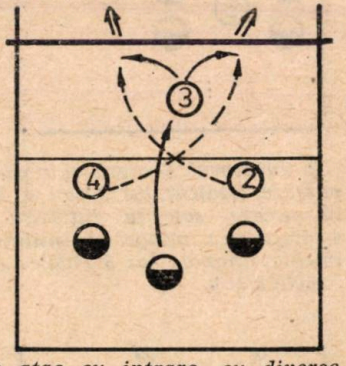
5. Jucătorul 6 pasează lui 3, în timp ce jucătorii 2 și 4 (în urma unor înțelegeri prealabile sau semne convenționale) își ia elanul pentru a ataca din pasă întinsă la bandă din zonele 2 și 4, din pasă la întîlnire între zonele 2 și 3 și între zonele 4 și 3 sau atac simultan din minge în urcare în zona 3.



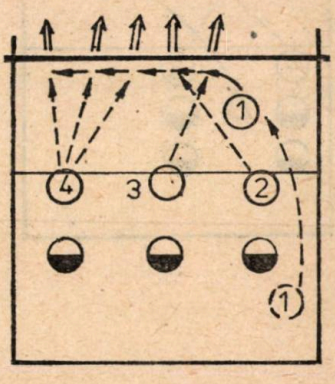
întîlnire între zonele 3 și 4 sau atac din pasă întinsă la bandă, în urma unei înțelegeri anterioare cu ridicătorul.



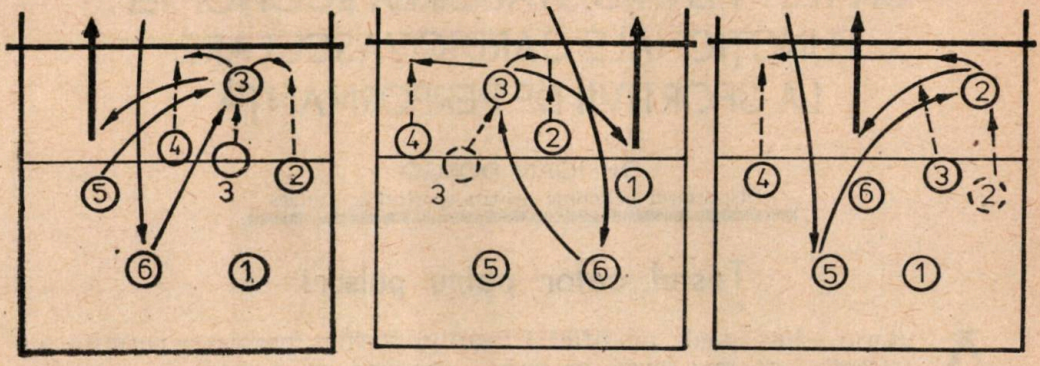
6. Combinații cu încrucișare între jucătorii 2 și 4 cu atac simultan din minge în urcare sau din pase la întîlnire.



7. Combinații în atac cu intrare, cu diverse posibilități de rezolvare a atacului din pase în urcare la întîlnire și întinse la bandă, pe toată lungimea plasei.



8. Aşezări derutante la primirea serviciului finalizate cu combinaţii în atac ale jucătorilor din linia I, combinate cu atacuri din linia a II-a.



* * *

Trebuie reţinut că reuşita combinaţiilor tactice în atac depinde în cea mai mare parte de corectitudinea şi precizia primei lovituri (primirea serviciului şi preluarea din atac) şi că perfecţionarea acţiunilor de atac se realizează folosind formaţii şi exerciţii cît mai apropiate de joc, în cadrul jocului cu formaţii care se apără, jocuri cu efectiv redus, jocuri şcoală, jocuri de verificare şi chiar jocuri oficiale.

Tendinţa unor tehnicieni şi sportivi (cam multi la număr în voleiul românesc) de a pregăti în special acţiunile de atac este greşită, prin aceasta ei făcînd un deserviciu atît echipei pe care o pregătesc, cît şi jocului de volei, în general.

N. SOTIR, FL. BALAIŞ, ŞT. TUDOR : Conclusions et orientations resultées après les Championnats Européens de volley, 1979

On y présente les principaux aspects méthodiques, techniques et tactiques manifestés comme nouveautés dans le cadre de la XI-ème edition des championnats européens de volley de l'année passée.

On analyse par le prisme de ces nouveautes le comportement de l'équipe masculine de la Roumanie, qui n'a pas obtenu le nombre suffisant de points.

Les nouveautés survenues — leur caractérisation et leur frequence — sont minutieusement analysées et on présente, par rapport au spécifique de chacune, des exercices pour l'acquisition et le perfectionement des éléments techniques-tactiques, capables de contribuer à l'avenir à l'augmentation des performances du volley roumain.

N. SOTIR, FL. BALAIŞ, ŞT. TUDOR : Conclusions and Orientations Following the 1979 European Volleyball Championships

The authors mainly concentrate on the new methodical, technical and tactical aspects revealed by the 11th display of the European Volleyball Championships held in 1979.

Against this background of relevant developments the authors examine the behaviour of the Romanian men's team, which has not scored the expected results.

The new developments, their characteristics and frequency, are analysed in detail, and in terms of specific features a number of exercises are described aiming at teaching and improving technical and tactical elements. This is a contribution to the development of higher performances in Romanian volleyball.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

UN TEST PENTRU STABILIREA ECONOMIEI FUNCŢIONALE CARDIOVASCULARE LA SPORTIVII DE PERFORMANŢĂ

Dr. IOAN DORGO
Dispensarul policlinic pentru sportivi-Tg. Mureş

Testul celor patru pulsuri

Autorul aduce unele modificări testului Ruffier pentru a permite o aplicativitate mai largă în teren, ajungînd pe parcurs la o nouă metodă de lucru pe care o însumează în testul celor 4 pulsuri.

Metoda constă în : stabilirea valorilor pulsului în 4 situaţii diferite : P_1 in repaus ; P_2 imediat după un efort specific ; P_3 la 3 minute după efortul specific ; P_4 la 30′ după antrenament.

Înregistrarea pulsului se face pe 10 secunde şi se întregeşte la 1 minut ; toate examinările se efectuează din poziţia şezînd.

Apoi se aplică formula de calcul :

$A = \frac{P_1 + P_2 + P_3 - 300}{10}$, pentru indicele care stabileşte economia funcţională de adaptare la efortul specific.

$B = \frac{P_1 + P_3 + P_4 - 200}{10}$, pentru stabilirea indicelui de revenire după efortul specific.

$C = \frac{P_4 - P_1}{10}$, reprezentînd revenirea după antrenament.

$\frac{A + B + C}{3}$, reprezintă indicele funcţional cardiovascular de adaptare la efortul sportiv.

Metoda de lucru este simplă cu aplicare largă în teren, în toate disciplinele sportive, parametrii obţinuţi se integrează într-o singură cifră care se raportează la scară de la 1 la 10, iar în unele cazuri rezultatele sportivilor de mare performanţă se integrează în valorile de sub 0.

Rezultatele obţinute în practică de colectivul dispensarului policlinic pentru sportivi din Tg. Mureş va constitui obiectul unei lucrări viitoare.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1980, pag. 52

OPINII - CONSULTAȚII

CICLUL DIURN ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV DE PERFORMANȚĂ CONTEMPORAN

Prof. univ. AUREL ENCUȚESCU
Institutul de învățămînt superior-Oradea

Ca și în celelalte domenii de activitate, munca de instruire și educare a tinerei generații trebuie să se desfășoare după un plan precis (o anumită planificare), care să corespundă prin conținutul său realizării sarcinilor pedagogice propuse.

La fel și în procesul de educație fizică și sport, întreaga activitate se desfășoară în mod planificat, pornind de la cunoașterea precisă a obiectivelor, a posibilităților de lucru existente, precum și a particularităților biologice și psihice ale colectivului sau sportivilor respectivi.

În sport, deci, antrenamentul sportiv trebuie planificat.

Prin planificarea antrenamentului sportiv înțelegem prevederea științifică a creșterii nivelului de pregătire a sportivilor în concordanță cu obiectivele instructiv-educative și de performanță, stabilite a fi obținute la anumite intervale de timp.

Cerințele ce stau la baza planificării antrenamentului sportiv sînt :

— îmbinarea planului de perspectivă cu cel curent ;

— precizarea verigii fundamentale a procesului de instruire ;

— îndeplinirea ritmică a planurilor ;

— atitudinea creatoare a antrenorilor și sportivilor ;

— controlul îndeplinirii planurilor.

La documentele de planificare cunoaștem următoarele :

1. planul de perspectivă ;
2. planul anual ;
3. planul pe etapă ;
4. planul pe ciclul săptămînal ;
5. planul de lecție.

Necesitatea creșterii valorii performanțelor sportive impune ca astăzi sportivul să realizeze în loc de 1—2 antrenamente pe zi, 2—4 antrenamente pe zi.

Acest lucru include necesitatea unei bune planificări a antrenamentelor zilnice și de aceea găsesc necesar a se introduce un nou plan și anume planul pe ciclul diurn (zilnic).

Acest plan va cuprinde planificarea antrenamentelor din cadrul unei zile.

Cîte antrenamente se pot face într-o zi ?

În primul rînd, aceasta depinde :

— de posibilitățile biologice și psihice ale sportivului ;

— de vîrsta, gradul de pregătire al sportivului ;

— de perioada antrenamentului sportiv.

În general se fac 2 antrenamente pe zi.

Educație fizică și sport, nr. 2, 1980, pag. 53

Cu cît crește nivelul valorii sportivului, a perioadei de pregătire, numărul lor crește la 3 și 4 pe zi, iar în unele ramuri sportive se introduc în afara celor 3 antrenamente și unele forme de pregătire suplimentare, care practic ridică numărul antrenamentelor la 5 antrenamente zilnice.

Din punct de vedere metodic numărul de antrenamente pe perioade de antrenament sînt următoarele :

— perioada de tranziție (refacere, recuperare) 2 antrenamente zilnic ;

— perioada pregătitoare 3—5 antrenamente zilnic ;

— perioada precompetițională 3—4 antrenamente zilnic ;

— perioada competițională 3 antrenamente zilnic.

Cînd spunem zilnic, nu ne referim la zilele de deplasare sau în ziua competiției.

Dar în aceste zile este absolut necesar a se face 1—2 antrenamente zilnic, în afara competiției propriu-zise.

Vom da cîteva exemple de cicluri diurne :

În ziua cu 3 antrenamente :

— primul antrenament între orele 7—8 ;

— al doilea antrenament între orele 10—12 ;

— al treilea antrenament între orele 16—18.

În ziua cu 4 antrenamente :

— primul antrenament între orele 7—8 ;

— al doilea antrenament între orele 10—12 ;

— al treilea antrenament între orele 16—17,30 ;

— al patrulea antrenament între orele 18,30—19,30.

În ziua de competiție în cazul cînd competiția este dimineața :

— primul antrenament între orele 7—8 ;

— competiția între orele 11—13.

În ziua de competiție, în cazul cînd competiția este după masă :

— primul antrenament între orele 7—8 ;

— al doilea antrenament între orele 10—11 ;

— competiția între orele 16—18.

Se pune pe drept cuvînt întrebarea : care este regimul zilnic al unui astfel de sportiv ?

Voi da programul zilnic al sportivelor și sportivilor din loturile noastre olimpice, care au obținut și performanțe valoroase pe plan european și mondial (loturile de : atletism fete-probele de fond, canotaj, caiac-canoe, lupte).

Cu 3 antrenamente zilnic :

6,30 — deșteptarea ;
6,30—7 — toaleta ;
7—8 — antrenament ;
8—8,30 — masa ;
8,30—10 — odihnă ;
10—12 — antrenament ;
12—13 — refacere ;
13—14 — masa ;
14—16 — odihnă ;
16—18 — antrenament ;
18—19 — refacere ;
20—22 — program cultural (diverse) ;
22 — culcarea.

Cu 4 antrenamente zilnic :

6,30 — deșteptarea ;
6,30—7 — toaleta ;
7—8 — antrenament ;
8—8,30 — masa ;
8,30—10 — odihnă ;
10—12 — antrenament ;
12—13 — refacere ;
13—14 — masa ;
14—16 — odihnă ;
16—17,30 — antrenament ;
17,30—18,30 — refacere ;
18,30—19,30 — antrenament ;
19,30—20 — refacere ;

20,00—20,30 — masa ;
20,30—22,00 — program cultural (diverse) ;
22,00 — culcarea.

Am spus că unele ramuri de sport mai folosesc în antrenamentele respective şi unele forme de pregătire suplimentară.

Voi exemplifica la loturile olimpice de canotaj şi caiac-canoe :
6,30 — deşteptarea ;
6,30—7,00 — toaleta ;
7,00—8,00 — antrenament 12—15 km pe apă ;
8,00—9,30 — masa ;
9,30—10,00 — odihnă ;
10,00—12,00 — antrenament 20—22 km pe apă ;
12,00—12,30 — antrenament — alergare 4—6 000 m ;
12,30—13,30 — refacere ;
13,30—14,30 — masă ;
14,30—16,00 — odihnă ;
16,00—18,00 — antrenament 20—22 km pe apă ;
18,30—19,00 — antrenament — haltere-forţă ;
19,00—20,00 — refacere ;
20,00—20,45 — masă ;
20,45—22,00 — program cultural — dans ;
22,00 — culcarea.

Aceste cicluri diurne trebuie folosite cu foarte mare atenţie, cu o bună organizare a procesului de pregătire al sportivilor şi realizarea lui cu rezultate eficiente care depind de măiestria antrenorului, dar şi de conştiinţa sportivilor.

Antrenorul trebuie să ştie să aleagă cele mai bune şi eficiente mijloace de pregătire a sportivilor, să le creeze acea motivaţie permanentă care să-l facă pe sportiv să realizeze în totalitate acest program zilnic (ciclu diurn), iar sportivul să fie conştient că numai respectînd cu stricteţe acest ciclu diurn (zilnic) va realiza marile performanţe.

BIBLIOGRAFIE

1. BUCUR C., ENCUŢESCU A. : Sinteza cursului de teoria educaţiei fizice şi sportului, Timişoara, 1979.
2. ENCUŢESCU A. : Curs de teoria antrenamentului sportiv, Oradea, 1974.
3. DIETRICH H. : Teoria antrenamentului, Ed. Stadion, Bucureşti, 1973.
4. GHIBU E. : Principalele cerinţe şi orientări ale antrenamentului sportiv modern, Simpozion ştiinţific internaţional, Mamaia, 1969.
5. GHIBU E. : Principalele componente ale sistemului românesc de pregătire a sportivilor de performanţă în perioada 1976—1980, Simpozion ştiinţific internaţional, Bucureşti, 1979.
6. MĂRĂŞESCU N. : O nouă metodă în atletism — probele de semifond, Simpozion ştiinţific naţional, Bucureşti, 1978.
7. NICU A. : Modelarea şi programarea în teoria şi practica antrenamentului sportiv contemporan, Simpozion ştiinţific naţional, Bucureşti, 1979.
8. OZOLIN N. G. : Metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, Bucureşti, 1972.
9. ŞICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv. Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1977.

A. ENCUŢESCU : Le cycle journalier dans l'entraînement sportif contemporain

On sait que, en sport, l'entraînement doit être planifié. Par la planification de l'entraînement sportif, on comprend la prévision scientifique de l'élévation du niveau de préparation des sportifs en concordance avec les objectifs instructifs-éducatifs et de performance, établis pour être obtenus à certains intervalles de temps. La necessité d'augmenter la valeur des performances sportives suppose aujourd'hui 2—4 entraînements par jour.

Cela inclut donc l'importance d'une bonne planification des entraînements journaliers et c'est pourquoi l'auteur propose un nouveau plan, à savoir le plan par cycle journalier.

Ce plan comprendra la planification des entraînements durant une seule journée.

L'auteur donne quelques cycles journaliers durant lesquels le sportif fait 3—4 entraînements par jour. Il souligne aussi, l'importance du fait que ces cycles journaliers soient utilisés avec soin. Ils imposent une organisation spéciale du processus de préparation du sportif et une participation consciente.

A. ENCUȚESCU : A Daily Cycle in the Sporting Training Today

It is a metter of common knowledge that training should be subject to planning.

The planning of training means a scientific provision of ever higher training levels for sportsmen and sportswomen in compliance with the educational and performance targets laid down to be obtained within certain periods. Today it is necessary for sportsmen and sportswomen to score increasing performance values which makes it imperative for two to four training sessions a day. Hence the necessity of a good planning of daily training.

The author consequently proposes a new plan : a daily training cycle.

Planning in the author's view should include the training sessions for one day.

The author describes a few daily cycles within which the sportsman and sportswoman carry out from three to four training sessions a day. He draws the attention of the people concerned to the necessity of making careful use of these daily training cycles which make it imperative to carefully organize training and to have consciously participating trainees.

JURNAL DE ANTRENOR (III)

Prof. ION VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo"-București

Iulie 1978.

Minunat sentiment de plenitudine sufletească, capabil să compenseze purgatoriile vieții de antrenor, acela cînd sportivul urcă, ferm și sigur, pe toate planurile — motric, tehnic, biologic, psihic, al probelor specifice de control —, în așteptarea unicului element care să le dea strălucire : concursul, performanța !

Mari speranțe și nerăbdare cu B. Doar stabilitatea preciziei la prag — problemă care, de la un antrenament la altul, se apropie de rezolvarea optimă — și aplombul atacării solului în bătăi trebuie duse la cote superioare celor din anii precedenți, pentru ca o cifră care conține ipoteze și speranțe să prindă viață.

Dar bombă : B. va pleca pentru două săptămîni într-o țară depărtată, cu climă extrem de caldă, cu elemente ce supun organismul la un efort de adaptare extrem de dur și de unde — experiența îmi spune — la înapoierea în țară sînt necesare 3—4 săptămîni pentru a redeveni cel care erai înainte de plecare. Cu alte cuvinte, adio, vise, adio, performanță !

Cît mai pritocim toamna la Snagov, să punem ordine în lucruri : volum de pregătire, mijloace de pregătire, metode, concursuri, pînă și vizita medicală de peste patru sau șapte luni, și cînd este la materializare anihilăm totul dintr-un condei. Îndrăznește și spune că un concurs primit peste plan poate dăuna performanței !

★

„Tovarășe, te cureți, ți-am mai spus-o, pentru că ești fără nerv și fără bici. Fii, omule, mai dur ! A dat careva greș cu duritatea ?".

Problema n-ar fi că unii au dat greș cu duritatea sau că în orice manual de pedagogie cuvîntul dur apare, poate, doar la contraindicații, nici că eventual respectivul șef a spus dur și a gîndit : exigent.

Problema este că dacă temperamentul îți e mai domol, melancolic, slab, dacă gîndești riguros, la obiect, și cînd e la „proba focului", la transpunerea în practică, încet, pe nesimțite, dacă sportivii au temperamente mai puternice — și de regulă le au —, autoritatea antrenorului se dizolvă și unica certitudine care se profilează este eșecul.

O unică soluție : paralel cu preocupările tehnico-metodico-organizatorice, o susținută luptă cu tine însuți, între demolarea propriei alcătuiri temperamentale și clădirea uneia noi, superioare. Cazmă demnă de a completa muncile lui Hercule.

★

E de ajuns să facă sportivul un singur pas greșit și, prompt, se alertează nu numai cei în legătură directă cu el, dar, uneori, prin intermediul ziarului, chiar și opinia publică. Evident, spiritul de răspundere al celui care reprezintă țara peste hotare trebuie să fie mult deasupra altor „colegi" de generație, astfel că cei ce scuză abaterile disciplinare ale performerilor n-au dreptate cînd spun : „Mai calcă alături și sportivii, dar nu mai mult decît alți tineri".

Ideal ar fi ca sportivul să fie plasat în focul concentric al factorilor educaționali — familie, școală, club sportiv —, tir pedagogic unde întîietatea ar deține-o — după părerea mea, fără să încerc absolvirea antrenorului de răspundere — familia.

Aflu, pe căi ocolite, dar sigure, de ce a lipsit un sportiv de la antrenament : „Ca să dea lupte cu două kilograme de coniac, închis în bucătărie cu unul dintre... părinții săi ! ! !".

Și la abateri : „Cum l-ai educat, tovarășe antrenor ?".

★

„Îmi place să mă îmbrac sport. Nu-mi place paltonul. Unul singur am avut ca lumea. Era splendid. Mă aranja. Ăla îmi plăcea, dar aveam nevoie de susținătoare de efort și l-am vîndut."

★

Cunosc un om bine pregătit profesional, ambițios, dornic ca urcușul lui pe scara socială să fie dublat de merite corespunzătoare, receptiv la nou, cu spirit imaginativ, fost performer, om umblat peste mări și țări, bine-

înțeles poliglot, și care la apariția lui pe stadionul din Poiana Brașov, unde lotul își face înviorarea de dimineață, trezește o unică reacție : „Of, a venit O". Oful și reacția negativă sînt urmarea unei lacune de importanță capitală în meseria noastră, dar pe care respectivul este convins că o găsește doar la alții. Este vorba de apropierea de oameni. Să le ceri oamenilor tot mai mult și tot mai greu, să le clădești motivația în fața căreia orice obstacol să fie trecut, nu este posibil decît prin apropierea de oameni, de sufletul lor. Fără a exclude exigența, apropierea de cel care duce greul, adică de sportiv, este una dintre pîrghiile realizării performanței sportive, iar în lipsa ei, luciul de încredere și dragoste din ochii sportivului la adresa celui care-i conduce pașii sînt luate de „oful" pomenit mai sus.

★

„Nu te uita la mine, dom'le, că sînt așa (n.a. — era însărcinată și avusese o importantă operație la una din gambe), în 1980 eu tot voi fi la Moscova !".

M-aș bucura mult să devină dorința realitate, să triumfe flacăra pură a dragostei de sport și de performanță, fără gîndul la răsplata materială, cu orice sacrificiu s-ar cere.

„Cu voința pe care o ai este greu să nu realizezi ceea ce ți-ai propus. Gîndește-te nu numai să fii la Moscova, ci și să faci ceva deosebit acolo !" — i-am răspuns cu hotărîre în privire și în glas, dar cu îndoială în suflet, căci — indiscutabil — nu numai pe stadionul olimpic vor fi cele mai crîncene încleștări sportive din istoria sportului, ci și pentru a ajunge acolo. O vorbă bună nu strică, însă, nicicînd.

★

De cîteva zile, o viață sportivă generală, exemplar. La ora 21,30 poți închide liniștit televizorul din lipsă de amatori, la masă liniște și pace, în orice împrejurare sportivii au un aer recules, potolit. Nu însă și pe stadion, căci acolo lucrurile au evoluat în sens opus. Acolo, totul se desfășoară spre limitele posibilului. Nu arareori mișcările ating chiar zona disperării.

„Naționalele" bat la ușă, obiectivele, interesele, orgoliile fac din sportivi, deopotrivă, și miei, și lei. Și cum se mai spionează între ei „mieii" care „pasc" aceeași iarbă ! !

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur (III)

Dans cet épisode de son „Journal d'entraîneur" l'auteur relate du même ton calme, mais incisif, encore une série d'inconvenients s'opposant au développement de l'athlétisme particulierement. Ainsi, la fédération de spécialité impose des programmes supplémentaires de préparation, sans demander au préalable, l'avis de l'entraîneur respectif. On reccomande à certains entraîneurs d'instaurer un régime de dureté dans leurs rapports avec les athlétes en confondant parfois la tenue de dureté avec celui de l'exigeance. Le plus efficace travail éducatif se fait, pourtant, dans le milieu familial. Mais c'est toujours là, dans le même milieu, qu'on peut nuire à l'éducation. On y enonce aussi la difficulté qu'ont certains entraîneurs de gagner l'amitié des sportifs. Enfin, on considère que l'habitude d'encourager les athlétes dans leurs espérances dans une victoire éclatante, est très utile, même si jusqu'à ce qu'ils puissent gagner ces lauriers les athlétes respectifs ont à soutenir des combats de beaucoup plus difficiles, premièrement ceux de séléction.

I. VINTILĂ : A Trainer's Notes (III)

In this third part of his notes, the author concentrates on some other difficulties and obstacles standing in the way of athletics. For instance, the author shows how some athletes are obliged by the Federation to fulfil supplementary training programmes, for which no approval is previously taken from the trainer. Moreover, the trainers are recommended to be very strict and harsh with the athletes, many a time harshness being confounded with exactness. The author stresses that the most effective educational work is to be carried out within the family, however, he shows that this same environment may be sometimes detrimental to education. The author insists that there are still trainers who do not know how to win the hearts of the sportsmen, and recommends that training should be also carried out with feeeling. He considers that it is quite useful to foster hopes of future resounding victories, even though the respective athletes should bear the brunt of many battles, first of all, that of selection, until winning victories.

ROMBAL (PROIECT PENTRU UN NOU JOC CU MINGEA)

Prof. CONSTANTIN CIOS
Liceul de arte plastice „N. Tonitza"-București

Încă de la început, ținem să facem următoarele precizări :

1. Ideea de a imagina un nou sport — ROMBALUL — a izvorît din străduința noastră de a ne aduce o modestă contribuție la creșterea în amploare a marii competiții naționale „Daciada".

2. Numele de Rombal este ales pentru a atrage atenția asupra origini sale : **joc cu mingea românesc.**

3. Întrucît nu am avut la dispoziție decît foarte sumar condițiile necesare experimentării rombalului solicităm în această direcție sprijinul forurilor de specialitate, al colegilor de breaslă.

Și acum cîte ceva despre ROMBAL. Acest **rombal** este un joc de echipă, pe care l-am experimentat în condiții improvizate, așa cum am precizat mai sus. Regulile sale fixe, deși împrumută o serie de elemente din alte sporturi (fotbal, hochei, handbal etc.), dar numai ceea ce conține sau asigură dinamismul în desfășurarea acțiunilor, pot consacra **rombalul** ca un joc competițional nou, de sine stătător, care ar putea să-și asigure o mare priză nu numai în rîndurile practicanților, ci și în cele ale spectatorilor. Adică, regulile sale îi asigură dinamism, iar dinamismul îi asigură spectaculozitate.

De exemplu, terenul de rombal are porți, dar fără portari, acest lucru contribuind din plin la imprimarea unui caracter dinamic, cu multe faze de poartă și, implicit, cu multe goluri.

Prin renunțarea la posturile de portari, se renunță, de fapt, la specializarea pe posturi, ceea ce impune tuturor celor ce îl practică să fie oricînd gata să treacă din ofensivă în defensivă, și invers.

Referindu-ne la poarta de rombal, trebuie să arătăm că aceasta este de o construcție neobișnuită : în partea superioară, care are un singur plan și aduce cu un coș de baschet, însă cu inelul plasat în plan vertical, se pot înscrie goluri numai cu capul ; în partea inferioară, care are trei planuri — înainte, stînga, dreapta, se pot înscrie goluri numai cu piciorul.

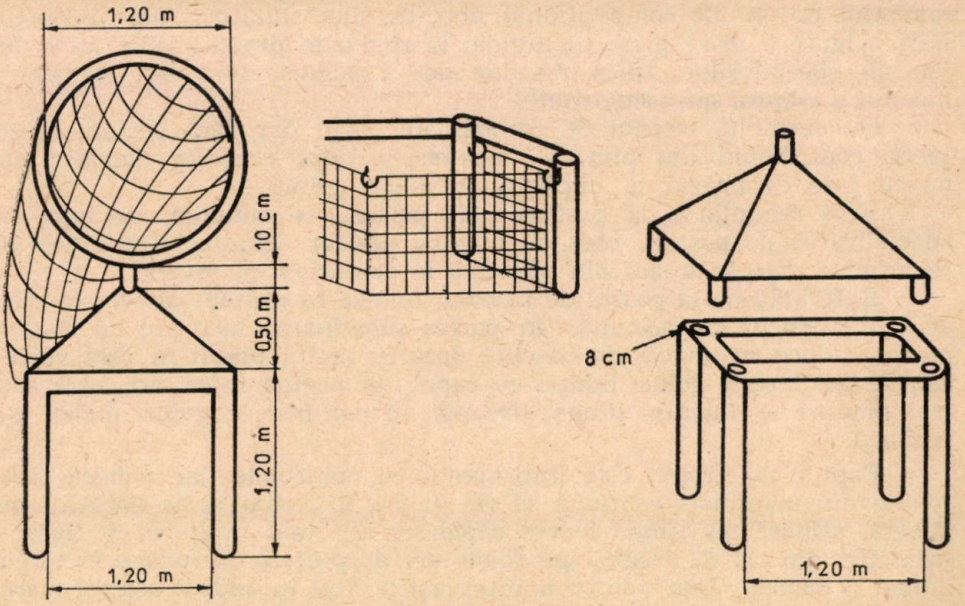
Faptul că terenul este împrejmuit cu mantinele, iar mingea care revine din mantinelă continuă să fie în joc, întocmai ca la hocheiul pe gheață, asigură un tempo foarte rapid, cu atît mai mult cu cît fiecare formație, din cei 12 înscriși pe foaie, are dreptul să introducă în teren numai 5 oameni. Dar, pentru a interveni pozitiv în cadrul acestui mare consum de energie fizică și nervoasă pe care îl determină dinamismul jocului, se admite ca, atunci cînd jocul este oprit, cînd mingea nu se află în joc, să se poată face schimbarea chiar și a tuturor celor cinci jucători, prin aceasta asigurîndu-se și menținerea unui tonus competițional ridicat.

Educație fizică și sport, nr. 2, 1980, pag. 59

Cîteva cuvinte despre terenul de joc. Ideal ar fi să existe un teren amenajat permanent pentru rombal, și considerăm că acest deziderat nu reprezintă o himeră. Dimensiunile maxime ale terenului ar fi 40 m × 20 m. Liniile care-l delimitează, în cazul în care terenul nu este amenajat în aer liber, ar putea să le ofere înșișipereții sălii de sport, pe pereții depărtați urmînd să fie plasate porțile, iar de jur-împrejur să fie trasată o mantinelă, de 130—150 cm înălțime. În cazul amenajării terenului de rombal în aer liber, mantinelele se vor confecționa din cadre din plasă de sîrmă.

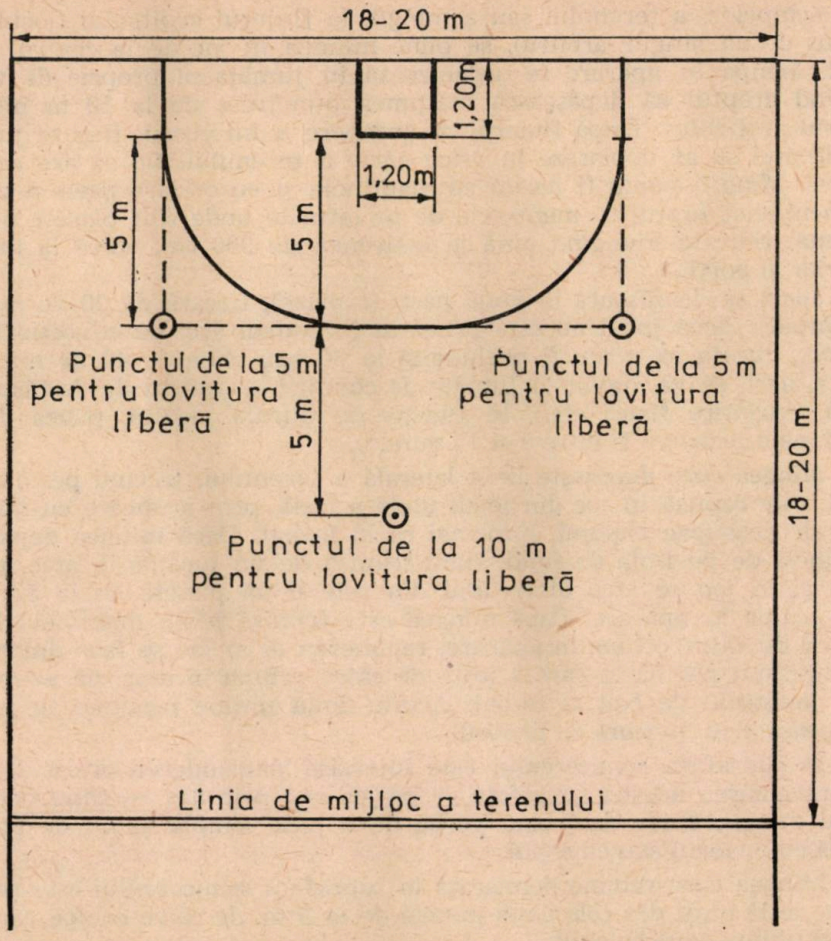
Terenul de joc este împărțit în două, printr-o linie trasată la jumătatea distanței dintre cele două porți.

Cîteva cuvinte despre poarta de rombal. Înălțimea porții este de 300 cm, iar lățimea de 120 cm. Poarta este alcătuită din două corpuri demontabile, confecționate din țeavă cu diametrul de 8 cm — corpul de jos, și din țeavă cu diametrul de 5 cm — corpul de sus. Aceste două corpuri ale porții se cuplează prin suprapunere. Modulul de jos al porții, în formă de cub, cu latura de 120 cm, cuprinde trei spații în care se pot înscrie goluri. Fiecare din aceste trei spații are atîrnată la 20 de centimetri înapoia liniilor de poartă o plasă, pentru a face mai vizibilă marcarea golurilor. Un fileu asemănător cu cel al coșului de baschet este prins de modulul superior al porții, în formă de inel, al cărui diametru este tot de 120 centimetri (vezi schița).



Cîteva cuvinte despre tușarea terenului. În fața fiecărei porți se trasează un „semicerc", lat de 5 cm, la 5 m față de linia fiecărui spațiu de marcare.

În stînga și în dreapta semicercului se trasează cîte un cerc cu diametrul de 25 cm, ele reprezentînd locurile pentru efectuarea loviturilor libere (vezi schița).



La 10 m distanţă de poartă, perpendicular pe centrul acesteia, se trasează un punct, avînd aceleaşi dimensiuni ca şi celelalte, destinat loviturilor libere executate cu capul.

Cîteva cuvinte despre minge. Pentru rombal se recomandă folosirea mingii de volei, care nefiind foarte elastică, ca să iasă uşor din teren, este însă suficient de grea pentru a fi condusă cu piciorul sau ridicată la executarea loviturilor cu capul. Firește, pot fi folosite şi mingi de cauciuc sau de plastic a căror elasticitate nu este prea pronunţată.

Cîteva cuvinte despre echipă. Aşa cum am mai arătat, echipa este alcătuită din 12 jucători titulari. În teren, în permanenţă sînt prezenţi cinci oameni din fiecare echipă. Schimbarea sau schimbările jucătorilor se pot face pe tot parcursul jocului, cu condiţia ca, în acel moment, mingea să fie afară din joc. Jucătorii pot fi schimbaţi, pentru reîmprospătarea cvintetului, unul cîte unul, cîte doi, cîte trei sau chiar toţi cinci în acelaşi timp.

Cîteva cuvinte despre desfăşurarea jocului. După alinierea celor două echipe la centrul terenului şi efectuarea tragerii la sorţi, cu căpi-

tanii echipelor, a terenului sau a mingii, la fluierul arbitrului (jocul este condus de un singur arbitru), se pune mingea în joc de la centrul terenului. Echipa în apărare se organizează în jumătatea proprie de teren, neavînd dreptul să depășească înălțimea punctului de la 10 m pînă la fluierul arbitrului. După fluierul de începere a întrecerii, fiecare jucător are dreptul să se deplaseze în orice parte a terenului, fie că are sau nu mingea. Mingea poate fi jucată cu mantinela și cu oricare parte a porții. De menționat faptul că mantinela de pe laturile unde sînt plasate porțile este mai ridicată ajungînd pînă la înălțimea de 300 cm, adică la nivelul superior al porții.

Jocul se desfășoară în două părți (reprize), fiecare de 20 de minute (bineînțeles, dacă jocul nu este prevăzut în cadrul orei de educație fizică și sport, durata sa poate fi prelungită la 30 sau chiar la 40 de minute ; durata, deci, se va stabili în funcție de condiții — cadrul de desfășurare, vîrstă, pregătire fizică etc.). În funcție de durata jocului, pauza dintre cele două reprize va fi între 5 și 15 minute.

Mingea care depășește linia laterală a terenului, trecînd peste mantinelă, este repusă în joc din locul unde a ieșit, prin aruncare cu ambele mîini de deasupra capului, întocmai ca la fotbal. Dacă mingea depășește mantinela de pe linia de fund, fiind trimisă de un jucător în atac, repunerea ei în joc se face dintr-unul din cele două puncte de la 5 m de către echipa în apărare. Dacă mingea este trimisă peste mantinela liniei de fund de către echipa în apărare, repunerea ei în joc se face din colțul terenului din partea în care a ieșit, de către echipa în atac, de asemenea ca la loviturile de colț la fotbal. Aceste două ultime repuneri în joc se efectuează prin lovitură cu piciorul.

În suprafața semicercului este interzisă pătrunderea oricărui jucător, traversarea acestei suprafețe — pe jos sau prin aer — fiind permisă numai mingii, chiar dacă este vorba de o pasă simplă și nu de tras la poartă cu piciorul sau cu capul.

Mingea care rămîne nemișcată în suprafața semicercului este repusă în joc, de la unul din cele două puncte de la 5 m, de către echipa care nu a atins ultima oară balonul.

Cîteva cuvinte despre înscrierea golurilor. Orice minge care depășește linia unui spațiu de marcare a părții de jos a porții — centrală, laterală-stînga, laterală-dreapta — are valoare de **un gol** dacă este trimisă cu piciorul sau cu capul.

Orice minge trimisă cu capul, care pătrunde în interiorul cercului din partea superioară a porții, are valoare de **două goluri.** Pătrunderea mingii prin interiorul acestui cerc nu dă dreptul la nici un gol dacă este expediată cu piciorul.

De asemenea, ținînd seama că pătrunderea în interiorul suprafeței semicercului cu sau fără minge a oricărui jucător este interzisă, se înțelege că validarea golurilor se face numai dacă ele au fost înscrise, cu piciorul sau capul, numai din afara acestei suprafețe a semicercului.

Totuși, dacă jucătorul atinge cu oricare parte a corpului său suprafața semicercului după ce a lovit mingea cu piciorul sau cu capul, în caz că înscrie, golul este declarat valabil.

Ricoșeul din mantinelă în poartă nu dă dreptul la gol valabil.

Nu sînt considerate goluri valabile nici acelea rezultate din şuturi trimise din jumătatea proprie de teren, de către echipa în atac. Autogolurile sînt omologabile, păstrîndu-se acelaşi coeficient : un gol pentru lovitura cu piciorul, două goluri pentru lovitura cu capul.

Cîteva cuvinte despre infracţiuni, despre faulturi şi lovituri libere. Fiind un joc de pase cu piciorul şi cu capul, rombalul interzice jocul cu mîna, cu excepţia repunerii de la margine, după aut. Această infracţiune — jocul cu mîna — se sancţionează cu lovitură liberă de la 10 m.

Cu aceeaşi lovitură liberă de la 10 m se sancţionează şi intrarea voluntară a unui jucător din echipa aflată în apărare în spaţiul semicercului, cu scopul de a împiedica marcarea unui gol.

În sfîrşit, aceeaşi sancţiune este dictată de către arbitru şi împotriva oricărui fault, cu menţiunea că dacă faultul este apreciat ca fiind deosebit de grav cel vinovat este eliminat definitiv din joc, fără a da dreptul înlocuirii sale.

Efectuarea loviturilor libere de la 10 m se realizează — în funcţie de locul unde se află mingea în momentul faultului — conform unuia din următoarele două procedee :

a) Dacă mingea se află deasupra sau în dreptul capului, încît ar fi putut să fie lovită cu capul şi, eventual, introdusă în spaţiul de marcare al cercului, executarea loviturii de la 10 m se face astfel : după ce arbitrul a indicat lovitură de la 10 m, se pune mingea la punctul de 5 m — cel din stînga sau cel din dreapta —, de unde va fi ridicată cu piciorul spre un jucător care se află înapoia punctului de la 10 m ; acesta din urmă caută s-o intercepteze cu capul şi s-o trimită în spaţiul de marcare al cercului ; această interceptare poate fi făcută oriunde în spaţiul dintre punctul de la 10 m şi linia semicercului ; ea poate fi lovită şi în spaţiul aerian al semicercului, cu condiţia ca jucătorul care execută să atingă suprafaţa acestei zone numai după ce a lovit mingea, iar plecarea sa pentru a lovi mingea să nu se fi produs înainte de fluierul arbitrului sau mai devreme de executarea pasei de la punctul de 5 m de către coechipierul său.

b) Dacă faultul se produce cînd mingea se află pe sol sau mai jos de înălţimea capului, deci nu ar fi fost posibilă lovirea ei cu capul, se acordă aceeaşi lovitură liberă de la 10 m, efectuată de un singur jucător chiar din acest punct. Pentru a păstra probabilitatea de marcare şi a înlătura, în acelaşi timp, posibilitatea unei execuţii lente, care ar avea mari şanse de marcare, din echipa sancţionată va fi desemnat, totuşi, un jucător care să stea înapoia punctului de la 5 m, în stînga sau în dreapta, avînd dreptul să intervină în traiectoria mingii, după executarea loviturii.

În ambele situaţii, ceilalţi jucători — fie cei din atac, fie cei din apărare — vor sta, pînă la fluierul arbitrului de executare a loviturii, lîngă liniile laterale ale terenului, şi anume în spaţiul dintre linia de centru şi punctele de la 5 m.

După efectuarea acestor lovituri, dacă nu se marchează gol, mingea este socotită ca fiind în continuare în joc, cu excepţia mingilor care rămîn în suprafaţa semicercului, unde nu pot fi jucate fără călcarea semicercului.

Jucarea mingii cu mîna sau faultul, comise în spaţiul dintre linia de centru şi punctul de la 10 m, se sancţionează din locul unde s-au

petrecut, dictîndu-se lovitură liberă, adversarul fiind obligat să se găsească la cel puțin trei metri distanță de cel care execută.

În afară de aceste infracțiuni, rombalul interzice prinderea mingii cu mîna sau aruncarea ei peste mantinelă, în scopul tragerii de timp, precum și lovirea intenționată a unui adversar, cu mingea. Ambele neregularități atrag după sine avertisment, iar la recidivă — eliminarea definitivă din joc, dar cu dreptul înlocuirii celui sancționat.

Reamintim că eliminarea definitivă din joc, încă de la prima abatere, fără drept de înlocuire, se dictează atunci cînd se petrece un fault care periclitează starea fizică a unui adversar.

★

În încheiere, reamintesc, în special colegilor de breaslă, dorința noastră de a realiza, prin corespondență, eventual, o colaborare fructuoasă, în vederea ducerii pînă la capăt, nădăjduim, cu succes a experimentării **rombalului,** bucuria reușitei urmînd să ne aparțină tuturor.

C. CIOS : Rombal

L'auteur présente le projet d'un nouveau jeu au ballon, qu'il intitule Rombal, c'est-à-dire jeu roumain au ballon. L'originalité de ce jeu d'équipe consiste non seulement en l'architecture des buts dans les quatre espaces où l'on peut marquer les buts, dans la double cotation des buts marqués avec la tête dans la partie superieure du goal, dans le droit qu'a chaque équipe d'aligner, d'un nombre de douze, cinq joueurs au maximum, qu'on peut changer à toute interruption du jeu, un par un, même tous les cinq à la fois, mais bien dans les emprunts qu'il fait aux autres sports — football, handball, basket, etc. —, pour faire accroître son dynamisme et, implicitement, son aspect spectaculaire : des goals sans gardiens de but, des passes avec le pied, des tirs au but avec le pied ou la tête, terrain entouré de mantinelle comme à l'hockey sur glace.

C. CIOS : Rombal

The author outlines a new ball game khich he has named Rombal — a Romanian game with the ball. The original character of this new game lies in the goals, the four spaces in which the goals are to be scored, in the double recording of headed goals, in the right enjoyed by each team to align maximum five players out of a team of twelve, who can be replaced at any interruption one by one or the whole lot at a time, and in the borrowings from other games such as football, handball, basketball, etc. lending it greater dynamism and making it more spectacular. Rombal is a ball game with goals but without goal-keepers, with footed passes, with headed and footed goals, and a ground surrounded by side fences like in ice-hockey.

FILE DE ISTORIE

RUGBYUL ÎN ROMÂNIA (II)

DUMITRU MANOILEANU
Antrenor

ÎNFRUNTÎND LIPSURI ȘI GREUTĂȚI

Am arătat cîte echipe jucau rugby în România în anii aceia și cam din cîți jucători se selecționa pe-atunci echipa noastră națională. E bine de știut și în ce condiții se juca. Iată ce scrie un cronicar despre terenul unde s-a jucat o finală de campionat între T.C.R. și P.T.T.: „Înainte de a ne ocupa de partea tehnică (...) să vorbim în primul rînd de starea submediocră a terenului. Într-adevăr, plin de praf și extrem de accidentat, terenul a împiedicat o bună desfășurare a partidei și a înlăturat pofta de joc a competitorilor. Nu înțelegem cum se poate programa o întîlnire acolo unde lipsa condițiilor necesare omologării dăunează enorm sănătății jucătorilor". *Și, spre final, revine:* „Avînd în vedere starea mizerabilă a arenei, intendentul să-și dea măcar osteneala să-l stropească; ca să mai ocrotească sănătatea nenorociților jucători condamnați să joace în mijlocul unor uriași nori de praf".

Să vedem acum și cu cine jucau rugbyștii români în această perioadă. Pentru o mai lesnicioasă privire de ansamblu a epocii la care ne referim, vom reda textul integral al capitolului intitulat „Calendarul rugbyului internațional și român" din același „Anuar 1938—1939", subintitulat „Cronica celor mai importante evenimente", începînd din anul 1927, cînd, cu un an înainte, echipa militară a Franței jucase la București, la care s-a oprit enumerarea noastră anterioară, și pînă la data înscrisă a apariției anuarului.

Iată transcrierea fidelă a textului tipărit:

1927 — 15 mai la Paris — Franța B — România (căp. H. Manu) 44—3.

— 19 mai la Heidelberg — Selecționata Germaniei de Sud învinge România (căp. N. Mărăscu) cu 6—0.

— 22 mai la Presburg — România (căp. N. Mărăscu) învinge Cehoslovacia cu 21—5.

1928 — decembrie la Milano — T.C.R. pierde cu Ambrosiana 3—16.

— decembrie la Bergamo — T.C.R. învinge F. C. Bergamo 9—8.

1929 — ianuarie: T.C.R. învinge F. C. Padova cu 9—0 (căp. F. Herk).

— aprilie: T.C.R. și R. C. Berlin la Berlin fac 3—3.

R. C. Berlin învinge greu la București St. Român cu 17—14.

— septembrie: P.U.C. (Paris Université Club) vine pentru prima oară la București (de altfel, prima echipă franceză ce ne vizitează și primul meci cu o echipă de club franțuzească) și învinge Stadiul Român cu 21—3.

Cînd peste 25 de ani echipa studenților parizieni va reveni în România, ecoul impresiei lăsate, al rezultatului și al renumelui său nu se stinseseră încă, așa că sînt întîmpinați cu același sentiment de teamă și respect. Dar rezultatul explodează ca o bombă: 37—0 pentru o selecționată bucureșteană care zdrobește firava exhibiție pariziană. Aproape fără să-și dea seama, rugbyștii români — cărora, după Eliberare, li se creaseră condiții nebănuite — depășiseră de mult anii de ucenicie și se aflau acum în pragul unei mari afirmări pe plan internațional, ce nu avea să întîrzie mult.

Așadar, lupta pentru afirmarea continuă, dar — din nou — partenerii de joc sînt sub nivelul nevoilor noastre. Astfel, P.T.T. București termină la egalitate — 3—3 — cu R. C. Berlin, la 17 noiembrie, pentru ca, trei zile mai tîrziu, o selecționată berlineză să învingă cu greu — 6—3 — echipa poștașilor condusă de N. Anastasiade.

În 1930, cînd are loc primul meci internațional de rugby la Berlin și cînd Franța surclasează — cu 31—0 — o reprezentativă a Germaniei, P.U.C.-ul vine din nou la București, dar, de data

aceasta, echipa Stadiului Român (căp. E. Sfetescu) pierde doar cu 9—3, un meci echilibrat și viu disputat, așa cum relatează presa vremii.

Anul următor — 1931 — marchează începutul crizei rugbyului francez și al rupturii acestuia de țările britanice. Franța se întoarce spre Continent și pornește la întemeierea F.I.R.A.-ei (Federația Internațională de Rugby Amator).

În acest context, la 19 aprilie 1931, la Paris, ea învinge din nou Germania, cu 34—0. Dar cu noi nu începuseră încă relațiile întrerupte în 1924. Așa că tot cu nemții are loc, anul următor, un meci Franța — Germania, la Frankfurt pe Main, încheiat cu scorul 20—4, în favoarea primilor.

1933 este anul primei deplasări a Stadiului Român în Franța, unde clubul bucureștean avea să întreprindă apoi, an de an, turnee atît de necesare și folositoare. Acestui club i se datorește — și mai ales marelui său animator, ing. N. Mărăscu — campania susținută cu perseverență, și nu fără mari sacrificii, de familiarizare a rugbyștilor români cu concepția și stilul de joc evoluat al prietenilor francezi. Călătorind cu clasa a III-a, cu „hrană rece" pe zile întregi, cu bani de împrumut sau dăruiți cu generozitate de „suporterii" acestui sport încă modest, dar teribil de entuziast, rugbyștii români pornesc, an de an, pe drumurile pline de înfrîngeri, dar și de bogate învățăminte ale turneelor francezi, acumulînd — partidă de partidă — tot ceea ce a constituit apoi tezaurul de experiență pe care s-au putut clădi, mulți ani mai tîrziu, în zilele de după Eliberare, victoriile și afirmarea noastră pe plan european. Așadar, între 3 și 18 mai 1933, Stadiul Român joacă pentru prima oară în Franța, întîi la Clermont-Ferrand, cu A.S.M. (echipă de categoria „excelență"), și apoi, la Paris, cu P.U.C. Pierde ambele meciuri, primul cu 24—3, cel de-al doilea cu 9—6. Dar începutul era făcut.

În 1934 are loc cel de-al doilea turneu al „Stadiului", acum în Franța și Italia. Joacă, pe rînd, și obține următoarele rezultate: la 7 ianuarie, cu G. S. Nantes (17—0), la 11 ianuarie, cu G.A.S.C. Paris (6—0), la 14 ianuarie, cu N.A.C. Roanne (5—8), la 17 ianuarie, cu o selecționată din Trieste (24—5). În luna aprilie, întors din turneu, Stadiul Român învinge, la București, cu 6—5, echipa franceză A. S. Cheminots din Paris, care mai pierde, cu această ocazie, și cel de-al doilea joc susținut în compania Selecționatei București (16—0).

Luna mai e marcată de un veritabil eveniment. Atrași, probabil, de valoarea neașteptată la care ajunseseră între timp românii și, poate, și pentru a consacra astfel înființarea F.I.R.A.-ei, ce avusese loc puțin timp în urmă, francezii trimit la București o „Selecționată a Atlanticului", puternic constituită, pe valori individuale alese din cele mai puternice cluburi franceze. Presa românească a vremii a numit-o „Selecționata Franța de Vest" și iată ce scrie Gazeta Sporturilor, de luni 21 mai 1934, încă din titlu: „O înfrîngere nemeritată a României la rugby". *Echipa noastră avea următoarea alcătuire: fundaș — Tudor Ioan, treisferturi — Virgil Ioan, Camil Ioan, Sadoveanu și Mișu Valter, mijlocași — N. Crissoveloni și Vincențiu Fanella, linia a III-a — Bărbulescu (Vasilescu), Gh. Fântâneanu (ocazional pe acest post) și Dinu Moscu, linia a II-a — Gică Dumitriu și Paul Florian, linia întîi — Ștefan Birsan, Gică Virt și Ilie Tarabega. De la francezi nu lipseau internaționali, ca: Ghesneau, Guesdon, Vaillant, De Laborderie, Duchayne și Toulouse. Franța de Vest este condusă cu 3—0, prin eseul marcat de Virgil Ioan, dar netransformat de fratele său, Tudor (de altfel, un fenomenal șuteur). Guesdon reușește un „dropgol" și... 4—3. Un nou „drop" al francezilor și scorul devine 8—3 (această „lovitură de picior căzută" era socotită atunci 4 puncte). Puțin timp după ce jocul este reluat, pe o șarjă a treisferturilor, Virgil Ioan înscrie o nouă încercare și, de data asta, Tudor Ioan o transformă în 5 puncte. Scorul: 8—8! După pauză, „șansele sînt de partea noastră", însă atacurile românilor „eșuează de puțin". Pe acest fond de dominare a echipei României, francezii contraatacă și Chalain — aripă de treisferturi — înscrie în colț — 11—8. Românii continuă să domine, efect al superiorității înaintașilor, și reprezentativa noastră egalează prin excepționala aripă de treisferturi a vremurilor acelea: Mișu Valter. La acest nou scor egal — 11—11, francezii au o revenire de ultimul moment și înscriu „pe un flagrant înainte", pe care arbitrul român nu-l observă și acordă încercare. Și, astfel, România pierde o primă mare ocazie de a se impune în fața „profesorilor", cedînd o partidă ce a rămas memorabilă, cu*

14—11. Încă de atunci punctul forte al românilor s-a dovedit a fi liniile a doua și întîi, în care au excelat Paul Florian, Gică Dumitriu, Bîrsan și Tarabega. Se va părea, încă mulți ani apoi, că procentul de participare la victoriile românești va fi mereu în favoarea acestei „structuri de oțel" a echipelor noastre și că revirimentul în jocul liniilor dinapoi nu va veni decît cu mare întîrziere și cu destulă timiditate. Aceeași Selecționată a Atlanticului cîștigă și al doilea meci la București, învingînd Stadiul Român cu 17—14.

Anul 1934 se încheie cu un nou turneu al Stadiului în Franța, unde acesta susține o lungă serie de meciuri, ce-i prelungesc voiajul pînă la 20 ianuarie 1935. Iată-le, în ordine: 22 decembrie, Stadiul Român — Comit. Auvergne, la Rodez — 5—6; 25 decembrie, Stadiul Român bate Sel. Cheminots St. Niort-Paris, cu 10—3; 1 ianuarie, la Angers, Stadiul Român — S.C.O. Angers 11—9; 6 ianuarie, la Tours, Stadiul — U. S. Tours 5—6; 13 ianuarie, la Montélimar, Stadiul Român — U. S. Montélimar 8—11; 16 ianuarie, la Milano, Stadiul Român învinge o selecționată studențească locală cu 25—0; iar la 18 ianuarie Stadiul Român învinge o selecționată Nord-Italia cu 8—3, pentru ca, în sfîrșit, la 20 ianuarie, la Padova, același Stadiu să învingă echipa locală cu 11—8. În tot acest turneu maraton, căpitanul echipei a fost Nicolae Mărăscu.

Între timp, la 25 decembrie 1934, la Milano, meciul internațional dintre Italia și România se încheiase cu victoria italienilor, la scorul de 7—0. Dar ne aflam deja în situația de a prezenta două echipe în aceeași zi, căci tot la 25 decembrie 1934, așa cum am văzut, Stadiul Român, cu mulți internaționali în formație, învingea o selecționată a feroviarilor francezi la Niort. Și tot într-o asemenea zi, 13 ianuarie 1935, o echipă intitulată „Selecționata Română" juca și pierdea cu 6—17 meciul cu U.S. Metro din Paris. Se părea, deci, că nu eram copți încă pentru astfel de isprăvi și aceasta, firește, se datora în primul rînd slabei dezvoltări numerice a rugbyului românesc. Baza de selecție pentru performanță era și atunci, ca și acum de altfel, mult sub nivelul talentului românesc pentru acest sport. Tot „Selecțiunea Română" joacă însă un al doilea meci, la Lyon, în ziua de 20 ianuarie 1935 și învinge echipa Comitetului Lyonez cu 6—0. Căpitanul echipei și-a dovedit de pe atunci inteligența, perspicacitatea și talentul ce l-au caracterizat apoi toată viața. El se numea Ion Buzoianu și a fost pînă în anii din urmă unul dintre marii părinți ai rugbyului românesc. În sfîrșit, la 20 ianuarie, la al treilea său meci, în decurs de numai opt zile, „Selecțiunea Română" pierde greu, cu 8—11, meciul cu U.S. Bressanne.

Dar anul 1935 avea să mai fie teatrul unor victorii românești de prestigiu. Căci după ce Selecționata București învinge, în luna aprilie, la București, echipa P.T.T. din Paris, Sportul Studențesc depășește, într-un meci de mare prestigiu, marea echipă franceză R. C. Narbonnais, cu 10—5, un an înainte ca aceasta să cîștige campionatul Franței. Meciul a avut loc pe „Federație", terenul de la Șosea, ce a constituit zeci de ani în șir leagănul rugbyului românesc, și iată ce scrie Gazeta Sporturilor din 28 iunie 1935: „Sportul Studențesc a învins R. C. Narbonnais 10—5 (0—5). O frumoasă victorie a rugbyului românesc". *E drept că Sportul Studențesc „împrumutase" cîțiva jucători, căci Lole Körner era „ceferist" și Tudor Ioan „stadist". Totuși, victoria rămîne mare și iată formația care a înscris-o în palmares: fundaș — Körner; treisferturi — Dan Iovănescu, C. Dinescu, Ascanio Damian, Tudor Ioan; mijlocași — V. Grigorescu (C. Leca) și Ion Buzoianu; linia a III-a — Mărășescu, Gonnetant (Leca), Nedelceanu; linia a II-a — D. Zană și Paul Florian; linia I — Tarabega Ilie, Fântâneanu (T. Diamandi) și Șt. Ionescu. Dintre artizanii acestei răsunătoare victorii, s-a remarcat un alt mare „corifeu" al rugbyului românesc, inginerul Aurel Mărășescu. Și, așa cum se vede, în formație apărea numele unuia dintre cei mai remarcabili jucători români de treisferturi ai tuturor timpurilor, tînărul student — pe atunci, rectorul de mai tîrziu al Școlii de arhitectură „Ion Mincu" — Ascanio Damian. Numele lui va continua apoi să marcheze o lungă perioadă de vreme „școala de compartiment" a atacului românesc. Personalitate sportivă și umană de un profil original și aproape fără pereche, el constituie, alături de colegii lui de club și de compartiment — inginerii Ion Andrieș și Costică Dinescu —, una dintre cele mai frumoase pilde de prietenie rugbystică. Și mulți dintre tinerii care i-au urmat și-au făcut din modelul lor un ideal*

sportiv și de viață, pe care au încercat, spre binele rugbyului românesc, să-l imite adeseori.

Și, ca să încheiem cu acest memorabil an '35, trebuie să spunem că R. C. Narbonnais învinge, în același turneu întreprins în țara noastră, pe rînd, echipa Stadiului Român cu 19—0, precum și Selecționata „Carpați" cu 12—3. Spre sfîrșitul anului, în decembrie, la Valance, Stadiul Român învinge Valance Sportif cu 7—0, pierde apoi în fața Béziers-ului cu 3—17 și depășește „Stade Clermontois" cu 10—0. Acesta a fost deci cel de-al treilea turneu pe care echipa lui Nae Mărăscu, fondatorul și „părintele" ei, îl întreprindea în țara în care fostul internațional din 1919 văzuse primul meci de rugby și în care încălțase pentru prima oară ghetele cu crampoane. Și în fața căreia dorea, din toată inima și cu toate puterile lui omenești să-i vadă triumfînd în sfîrșit pe „românașii" lui, umiliți și zdrobiți pe cîmpul militar de la Parshing. Iar pentru aceasta n-a precupețit nimic: nici timpul, nici familia, nici banii, nici chiar sănătatea. Vremea aceasta visată de el avea să vină curînd, dar tocmai lui nu i-a fost dat s-o trăiască.

Anii 1936, 1937 și 1938 au fost marcați, cum am văzut, de cele trei întîlniri dintre Franța și România, a căror istorisire am consemnat-o mai înainte. Dar, aparte de aceasta, alte cîteva evenimente importante și-au făcut loc în cronica vremii aceleia. Primul îl constituia cea de-a patra deplasare a Stadiului Român în Franța și care e, de fapt, continuarea celei începute la sfîrșitul anului precedent. Așadar, chiar la 1 ianuarie 1936, Stadiul Român reușește un 3—3 cu S. C Montluçon, iar la 6 ianuarie un alt egal — 6—6, de data aceasta în compania lui R. C. Nançeen.

NOI MECIURI, NOI SPERANȚE ȘI MULTĂ CANDOARE

După consumarea episodului berlinez, cînd România, în afara meciului cu Franța, mai jucase un meci cu Italia, pe care-l pierduse cu 8—7, pe o tactică românească greșită și pe un act de sportivitate exagerat (românii admiseseră ca un jucător italian, ce fusese eliminat de arbitrul neamț pentru brutalități repetate, să fie reprimit după pauză), tot în 1936 are loc la Hamburg, la 20 mai, jocul Germania—România, terminat cu scorul de 37—9 pentru gazde. Iar la încheierea anului un nou turneu — al cincilea — al Stadiului Român începe. Clasic aproape, la 23, 25 și 30 decembrie, ei reușesc să învingă S. C. Vierzonais cu 8—3, dar pierd, pe rînd, în fața echipei din Lens la Saunier cu 5—11 și a lui Avenir Valencienne cu 14—17.

Anul următor, 1937, debutează cu urmarea turneului, dar evenimentul major se produce în revanșa meciului Italia—România (8—7) de la Berlin. De data aceasta, jocul se desfășoară pe stadionul O.N.E.F. din București, în ziua de 25 aprilie. Rezultatul este egal — 0—0. Arbitrul întîlnirii: acel prieten neuitat al rugbyului românesc, francezul Marcel Ruffy, care nu și-a precupețit apoi o bună bucată de vreme sfaturile și încurajările, într-o perioadă grea pentru noi. O fotografie ni-i prezintă pe jucătorii români înainte de meci, pozați, după moda vremii, pe două rînduri (în picioare și în genunchi), chiar în mijlocul stadionului, pe gazon. Iată-i pe toți, nume glorioase, celebrități de neuitat, pe care — unii dintre noi — am avut cinstea și bucuria de a-i mai fi văzut, auzit și admirat. Și de a căror prietenie și dragoste ne-am simțit încălziți în anii noștri de început. În picioare, staturile masive, robuste și severe ale înaintașilor (printre care s-a așezat și Virgil Ioan) Ștefan Ionescu, Erimia, Gică Blașek, Constantin Moscu (mort cu un an mai tîrziu), Eugen (Gogu) Sfetescu (căpitan), Nicușor Tanoviceanu, Fănică Bîrsan și Ghiță Fântâneanu. Jos, în genunchi, o adevărată generație de aur: Gică Ionescu (Bizon), Ascanio Damian, mijlocașul E. Mărculescu, Constantin Florea (cel ce le marcase un spectaculos eseu francezilor la Paris), Nelu Andrieș și Costică Dinescu. Fotografia este emoționantă, căci ne aduce în închipuire vremi apuse și oameni dragi.

În Turneul Expoziției Internaționale de la Paris, echipa României debutează furtunos, încheind jocul cu Olanda cu un scor ce trezește interes și comentarii favorabile în presa franceză, 42—5.

Dar un alt eveniment extrem de important încheie anul 1937: primul turneu pe care Sportul Studențesc îl întreprinde în Franța. El este organizat și condus de Ion Buzoianu, de Aurel Mărășescu și de un alt mare domn al rugbyului românesc, mort tragic în bombardamentul de la 4 aprilie 1944, Gică Nicola. Așadar, o nouă echipă românească merge în

Franța să-și încerce puterile și să-și lărgească orizonturile rugbystice. E drept, în luna mai, P.T.T.-ul, condus de Virgil Anastasiade, jucase la Paris și Milano, dar caracterul de turneu, ca durată și număr de meciuri, nu mai fusese încă realizat de o altă formație, în afară de cea a Stadiului Român.

Așadar, Sportul Studențesc își începe „expediția" sa franceză cu meciul contra R. C. Narbonnais, încă echipă fruntașă a campionatului francez. Învingătorii de la București, din 1935, pierd de data aceasta cu 8—11, dar lasă aceeași impresie puternică pe care o imprimaseră echipei campioane a Franței de pe vremea cînd o învinseseră cu memorabilul 10—5. Meciul are loc la 19 decembrie și e urmat la 26 decembrie de cel contra Perpignan-ului (U.S.A.P.), pierdut la un scor cam sever (0—11). Dar U.S.A. Perpignanais era pe atunci o echipă mare și proba acestui adevăr o face chiar anul următor, cînd cîștigă campionatul Franței, învingînd în finală Biarritz Olympique cu 11—6, la Toulouse, pentru ca, în 1939, să fie ea învinsă de Biarritz cu 6—0, tot la Toulouse, și tot în finala campionatului francez.

Împletit cu turneul Sportului Studențesc se desfășura, în același timp, și turneul Stadiului Român (al șaselea), așa încît cele două echipe românești punctează simultan cu prezența lor cîteva centre rugbystice franceze, semnalînd ieșirea în arena europeană a rugbyștilor „din Carpați", cum ne-a numit de atunci aproape mereu presa sportivă din Franța. Astfel, la 25 decembrie (dată — se pare — preferată atunci), Stadiul Român pierde în fața echipei din Brives cu 24—8, iar chiar a doua zi (!), la 26 decembrie, în timp ce Sportul Studențesc juca la Perpignan, Stadiul Român se lasă învins, probabil, mai mult de oboseală, și de Stade Nantais, cu 30 la 10.

Începe anul 1938, și, la 1 ianuarie, Sportul Studențesc cedează cu 3—17 în fața lui S. C. Saint Girous.

Și acum o inscripție de o rară ingenuitate, de o nobilă candoare și de o mare profeție. Iat-o așa cum am descoperit-o în „Anuarul anilor 1938—1939" : „1—8 ianuarie : Stadiul Român în călătorie de studii sportive în Anglia (prima echipă română ce părăsește continentul)".

Ce fel de „studii" vor fi întreprins ei în Anglia acelor ani, cu cine vor fi sperat ei să joace, la ce meciuri vor fi asistat poate ? — nimeni nu ne-a putut lămuri. Istoria anecdotică spune însă că, după ce au tot rătăcit prin Londra, încercînd fără succes să stabilească o legătură, au intrat în Hyde Park să-și mai odihnească mădularele. Și stînd așa pe o bancă și gîndindu-se că dacă tot ai voie să faci ce poftești în acest parc, devenit celebru mai ales pentru discursurile pe care le țin tot felul de necunoscuți în fața altor necunoscuți, unuia i-a venit ideea să se apuce să joace rugby pe una din întinsele pajiști. Și se zice că au și făcut-o și încă cu dezinvoltură, sub privirile celor veniți acolo să se plimbe și să respire aer curat. Or fi sperat ei să atragă în felul acesta atenția vreunuia interesat să le ofere o întîlnire reglementară cu o echipă londoneză sau, poate, doar au făcut-o, dacă au făcut-o, așa numai ca să-și verse necazul pe „ignoranța britanică" în materie de rugby ? Nu se știe ! Oricum, episodul e romantic și de aceea l-am povestit așa cum l-am auzit, nu mai știm de la cine.

Dar turneele concomitente ale celor două echipe românești continuă și, astfel, la 8 ianuarie 1938, Sportul Studențesc pierde încă un meci, dar mai cîștigă puțină experiență la Orléans, unde este învins de S.C.A. Orléanais cu 11—3.

Stadiul Român nu-și potolise încă setea de „studii" și astfel îl găsim, la 9 ianuarie, la Alkmaar, în Olanda, unde susține un joc (nici mai mult, nici mai puțin decît) în compania echipei naționale a Olandei, care (spune o notiță a „Anuarului") folosise 5 jucători sud-africani. Rezultatul, dacă e vorba pe-așa, e chiar foarte bun : 3—3. De aici, stadiștii încurajați pleacă la Amsterdam, unde, la 12 ianuarie, învinng tot echipa Olandei, de data asta, spune „Anuarul", fără sud-africani, cu 29—0. Din Olanda, ei trec în Germania și, pe la mijlocul lunii, învinng Selecționata Heidelberg cu 22—8. În aceeași zi, 16 ianuarie, Sportul Studențesc își încheia și el turneul în Franța, jucînd și pierzînd în fața echipei C. S. Lédonien.

Aici se încheie, în relatările „Anuarului 1938—1939", una dintre cele mai fertile perioade de relații între cluburi, pe care formațiile românești le stabilesc cu cele franceze. Este, de asemenea, epoca cea mai bogată în experiență cîștigată în turneele ce se succed, așa cum am văzut, an de an. Aproape nu este sezon în care ele să

nu viziteze unul, două sau chiar trei-patru cluburi franceze dintre cele mai renumite, ca Béziers, Narbonne, Perpignan, P.U.C. sau Brives. Este, de asemenea, perioada în care rugbyul românesc face progresele cele mai evidente, poate nu atît în scorurile și victoriile obținute, cît mai ales în concepția și maniera de joc, iar acest fapt l-am remarcat atunci cînd am vorbit despre evoluția întîlnirilor dintre reprezentativele naționale ale Franței și României. Este perioada în care, după modelul celor francezi, înaintașii noștri încep să nu mai fie niște simpli „furnizori" de baloane și doar atît, ci pornesc să se desprindă din pachet și să participe la jocul de cîmp. Apar nume de jucători ce capătă, în acest domeniu, o valoare tehnico-tactică și o rază de acțiune remarcabilă : N. Tanoviceanu, Aurel Mărășescu, Dinu Moscu, Erimia, Eugen Sfetescu, Crivăț, Gustav Fanella, Virgil Anastasiade sau Covaci, Blașek, Dumitriu, Paul Florian, iar în ultimii ani ai acestei perioade chiar jucători din linia I, ca tînărul pe atunci de excepțională valoare ce se anunța să fie Gheorghe Pîrcălăbescu, marele căpitan de echipă națională de mai tîrziu, sau „talonerii" Ghiță Fântâneanu și, un timp, Telu Diamandi.

La rîndul lor, mijlocașii devin o veritabilă „balama" ce face să se deschidă din ce în ce mai curajos și mai sigur jocul liniilor de treisferturi, de care se și „lipesc" la rîndul lor, alături de înaintașii liniei a III-a. Astfel, Vincențiu Fanella, Buzoianu, Mărculescu, același Diamandi (devenit mijlocaș la grămadă) sau Turuț, deschid cu jocul lor complex și modern calea viitorilor mari mijlocași la grămadă de mai tîrziu : Cornel Munteanu, Titi Ionescu, Costel Stănescu și pînă la Suciu și Paraschiv. Alături de ei, mijlocașii la deschidere de incomparabil subtilitate, care au fost N. Crissoveloni și Nelu Popa și chiar Constantin Florea, dau jocului agresivitate tăioasă, inițiativă creatoare și simț de orientare în combinațiile de compartiment. Ca o urmare firească a acestui fapt, apar simultan două, trei și chiar patru linii de treisferturi ce se înfruntă în partide de real și evident nivel tehnico-tactic și cu un pronunțat profil diferit în concepția și stilul lor de joc. Linia Sportului Studențesc cu Andrieș, Damian, Dinescu, Grigorescu și Sadoveanu, a Tenis Clubului cu Dragu, Pană, Popa, Crissoveloni și Ghica, a Stadiului Român cu Virgil, Tudor și Camil Ioan, cu Argeșiu — o vreme aripă de treisferturi — și cu frații Munteanu, a Viforului Dacia cu Marcu și Nicu Nicolau și Mircea Ghiorghiade sau a P.T.T.-ului în care excelau Florea, Mișu Valter, Anastasiade și alții. Ei toți prefigurează atunci jocul liniilor de treisferturi din anii de după Eliberare și transmit acestora ca moștenire prețioasă și cu greu dobîndită și conservată încă din vremea pionieratului, spiritul creator, ofensiv și combinativ, dar mai ales un „fair play" cu greu apoi atins și depășit în anii ce au urmat.

Este, așadar, vremea cînd rugbyul românesc în întregime își consolidează cuceririle lui tehnice pe care le transmite apoi generațiilor de mai tîrziu. Căci așa cum toți cei de care am pomenit mai sus preluaseră de la înaintașii lor moștenirea, atîta cîtă era și datoria de a o duce mai departe, tot astfel și generațiile ce le-au urmat primiră apoi de la toți aceștia flacăra nestinsă a dorinței de progres și de afirmare ce a înaripat întotdeauna rugbyul românesc și pe slujitorii lui.

ÎN ANII PREMERGĂTORI RĂZBOIULUI

În perioada de fascizare a țării cînd, asemenea altor instituții, sportul intrase și el sub semnul influenței nefaste a Germaniei naziste, rugbyul românesc a trăit anii celei mai crunte oprimări împinse uneori pînă la iminența desființării. Un general antonescian, mare iubitor de cai, dar nu și de oameni, interzisese o vreme accesul rugbyștilor pe stadionul lor, terenul „Federației", căci găsise o mai bună destinație acestuia : pășunatul și plimbatul cailor ofițerești de rasă, duși de dîrlogi de ordonanțele cu grad de „ține cal".

La rîndul lor, relațiile internaționale se reduc la întîlnirile nesemnificative ca valoare pe care echipele noastre de club și reprezentative le au cu omologii lor din Germania și Italia. Astfel, același „Anuar din 1938—1939" publică la sfîrșitul calendarului și un „Program Internațional al F. R. Rugby" pe anii viitori 1939—1942, care arată astfel :

— la 30 aprilie 1939 — România—Italia ;

— în lunile septembrie-octombrie ale aceluiași an un proiect de turneu al Selecționatei București în Germania

cu 3 meciuri la Berlin, Hanovra și Frankfurt pe Main (sau Heidelberg). Și, în continuarea acestui turneu (în studiu), meciurile Olanda—România și Belgia—România ;

— 1940, în aprilie, din nou România—Italia, iar în octombrie un joc România—Germania (la București) ;

— 1941, în ianuarie, proiectul unui turneu, nerealizat, al unei selecționate a României în Franța, iar în aprilie, iarăși, Italia—România ;

— în 1942 este anunțat pompos pentru luna mai la Roma un mare Turneu European organizat de „Federazione Italiana Rugby", ce nu a mai avut, desigur, loc.

De altfel, tot anuarul amintit și atît de folosit de noi, căci din păcate este singurul document oficial existent pentru această perioadă, în afara presei sportive, poartă amprenta nefastă a anilor aceia. Nevoiți a se supune vremurilor vitrege pentru a rezista, rugbiștii români, atît de democrați ca mentalitate și ca origine însăși a acestui joc, nu încetează însă să aspire la contacte cît mai frecvente cu rugbyul unor țări de veche tradiție democratică, organizînd pînă în ultimul moment întîlniri, turnee și jocuri interțări cu Franța, cum este cazul Turneului de la București din 1938, sau turneele de club de care am pomenit mai sus. Dar începînd cu anii 1939—1940, în rugbyul românesc se profilează în prim plan formații de o nuanță puțin obișnuită pînă atunci în rîndul echipelor de rugby românești. Viforul Dacia și Victoria sînt două astfel de cluburi. În special, prima domină, în anii aceia, competițiile oficiale, care — și ele — se transformă, ca nomenclatură, cel puțin. Dar, așa cum am văzut, chiar și pe planul condițiilor materiale, al bazelor sportive, al echipamentului, situația era precară. Vechi competiții tradiționale pentru echipele de promoție, categoriile a II-a și a III-a, de rezerve, ca de exemplu „Cupa Nenișor" — la categoria a III-a, „Cupa Mircea Racoviță" — la categoria a II-a, „Cupa Regiunii București" — la categoria a III-a, apoi a II-a, „Cupa Gh. Țicleanu" — pentru categoria a II-a, și chiar „Campionatele Școlare" — dotate cu Cupa Noël sau Henri Manu, ca să citățm doar cîteva, încep să nu se mai dispute, să nu mai fie atribuite sau chiar să fie desființate, astfel că prin anii 1935—1936—1937—1938 dispar temporar sau definitiv.

Iată, încă o dată, în ce condiții încercau rugbyștii români să recupereze decalajul ce ne despărțea de „elita" rugbyului mondial și cît de eroic a fost efortul lor de a conserva măcar standardul la care reușiseră să se ridice, pregătind astfel platforma de pe care avea să se lanseze apoi, în anii de după Eliberare, „fenomenul românesc", cum l-au numit gazetarii francezi și englezi, impresionați și uimiți de saltul valoric realizat de acesta.

Poate că anticipăm puțin spunînd că, chiar în anul 1948, o selecționată F.S.G.T. a Franței, invitată la București, termină la egalitate, meciul cu omologul ei din România. Iar în același an, cu ocazia serbărilor sportive ale aceleiași „Federation Syndicale Gymnique du Travail", organizate în Franța, o selecționată românească, formată în majoritate, de data aceasta, din jucători ai vechii echipe muncitorești C.F.R., obține la Toulon și apoi la Béziers două rezultate „surpriză", învingînd chiar în cel de-al doilea meci, disputat la 10 mai 1948, reprezentativa sindicală a Franței cu 13—12. Iată cîteva nume din echipa care ne-a reprezentat în acest prim turneu al unei formații românești peste hotare după 1944 : Pîrcălăbescu, Milea, Picu Constantin, Soculescu, Ghiondea Florian, Marin Ciobanu, Zamfir, Condeescu, Titi și George Ionescu, Mihai Rob, Ascanio Damian, Carol Ene Ion și Toma Moldoveanu. Cel puțin ca nume începuse redemocratizarea rugbyului românesc.

Se pare că acest debut a fost de bun augur, căci tot ce a urmat după aceea a fost marcat de comportări din ce în ce mai valoroase. Am putea spune că, începînd cu acest eveniment remarcabil, rugbyul nostru, așezat acum pe bazele sănătoase și temeinice pe care i le oferea noua orînduire politică și economică de la noi din țară, începe să urce constant pe firmamentul internațional, ajungînd în anii cînd se scrie această cronică o pretendentă serioasă la supremația mondială. Dar, deocamdată, să încheiem această pagină eroică care s-a numit „Rugbyul românesc dintre cele două războaie".

D. MANOILEANU : Le rugby roumain (II)

Dans cette deuxième partie de la présentation de l'histoire du rugby roumain, l'auteur expose (dans les chapitres „En lutte avec les manques de conditions matérielles et les difficultés", „De nouveaux matches, de nouveaux espoirs et beaucoup de candeur", „L'ombre de la guerre et du fascisme") les conditions précaires dans lesquelles on pratiquait le rugby dans la Roumanie des années durant l'Entre-deux guerres, l'activité internationale des équipes de club et de la representative nationale, dans des matches et des tournées à travers le pays et, surtout, à l'etranger, en Italie, en France, en Hollande, en Allemagne, et même en Angleterre, tout comme la période de récession imposée par la pénétration du fascisme en Roumanie. On y présente des citations de la presse étrangère et roumaine du temps, des extraits de divers commentaires concernant l'évolution des rugbymen roumains dans les confrontations internationales entre les clubs et entre les pays, on y rappelle les équipes, l'évocation des années de l'entre-deux-guerres se joignant au rugby éclatant de nos jours, comme un source où trouve son origine le grand champion — le rugby roumain d'aujourd'hui.

D. MANOILEANU : Romanian Rugby (II)

In this second part of his review of Romanian rugby, the author underlines the precarious conditions enjoyed by rugby in Romania in the period extending between the first and the second World Wars and in the recess period caused by fascism penetration in Romania, the international activities of the club teams and of national teams in matches and towns at home and abroad, especially in France, Italy, Holland, Germany and even Britain (chapters Facing Shortcomings and Hardships ; New matches, new hopes and much Pure-Mindedness). The author presents a number of clippings from the then foreign and Romanian periodicals, excerpts from commentaries on the evolution of Romanian rugby-players in inter-club and inter-country competitions. He recalls the teams and the hard times of the inter-war period which he constantly compares with the brilliant conditions offered to Romanian rugby today.

TOVARĂȘUL **NICOLAE CEAUȘESCU**
A FOST REALES PREȘEDINTE AL REPUBLICII SOCIALISTE ROMÂNIA

MOMENTE MEMORABILE, DE ADÎNCĂ SEMNIFICAŢIE ÎN ISTORIA PATRIEI NOASTRE, CARE VOR JALONA VIITORUL ROMÂNIEI SOCIALISTE

În cartea de aur a istoriei patriei noastre, luna martie 1980 a înscris pagini memorabile, de o profundă și înălțătoare semnificație, care vor rămîne întipărite pentru totdeauna în inimile și conștiința tuturor oamenilor meleagurilor românești, evenimente de o importanță capitală pentru prezentul și viitorul României socialiste : alegerile de deputați în Marea Adunare Națională și consiliile populare, aniversarea a 15 ani de istorie nouă a României, 15 ani de cînd în fruntea partidului și statului se află tovarășul Nicolae Ceaușescu, iar cel mai recent, de puternică vibrație patriotică – realegerea, într-o entuziastă unanimitate, a tovarășului Nicolae Ceaușescu –, la propunerea Plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român și a Plenarei Consiliului Național al Frontului Democrației și Unității Socialiste, în funcția supremă de președinte al Republicii Socialiste România.

Semnificația noii legislaturi a Marii Adunări Naționale, ca rezultat al votului entuziast pe care cetățenii patriei noastre l-au dat la 9 martie candidaților F.D.U.S., este amplificată într-o măsură considerabilă de faptul că această legislatură cuprinde o perioadă de timp ce urmează unor evenimente politice cu adînci implicații în viața țării și a poporului : Congresul al XII-lea al Partidului Comunist Român și Congresul Frontului Democrației și Unității Socialiste – înaltele forumuri care au prefigurat noi și rodnice direcții de dezvoltare economico-socială a României, de afirmare plenară a democrației socialiste, de participare și mai activă a întregului popor la conducerea treburilor statului. Este un mare și incontestabil adevăr că, în ultimii 15 ani, de cînd la cîrma destinelor statului și partidului se află tovarășul Nicolae Ceaușescu, de la o legislatură la alta țara noastră a făcut progrese impresionante, fapt care i-a permis să-și propună, cu fiecare nouă etapă, obiective de o tot mai mare amploare. Îndeplinirea lor exemplară, cu mari foloase pentru viața de fiecare zi a oamenilor muncii, a generat o puternică încredere a poporului în Partidul Comunist Român, unitatea sa de neclintit, voința de a urma cu devotament și patriotism cuvîntul partidului, chemările însuflețitoare ale secretarului său general, tovarășul Nicolae Ceaușescu.

Transformînd ziua de 28 martie 1980 într-o mare și de neuitat sărbătoare a națiunii noastre, deputații Marii Adunări Naționale a Republicii Socialiste România, îndeplinindu-și cu înaltă răspundere politică și patriotică mandatul încredințat de popor la 9 martie, au reales – într-o entuziastă unanimitate – în funcția supremă de președinte al țării pe tovarășul Nicolae Ceaușescu, fiul

cel mai brav și demn al vremii, cel mai înalt exemplu de slujire cu credință a intereselor naționale, de clarviziune politică și spirit științific în conducere. Prin această realegere, exprimînd simțămintele întregului nostru popor, s-au reflectat, o dată mai mult, sentimentele de fierbinte dragoste, încredere și nețărmurită recunoștință față de eminentul revoluționar și înflăcăratul patriot care de-a lungul întregii sale vieți, trăită din fragedă tinerețe în rîndurile mișcării muncitorești, în contopire cu poporul, a dovedit că nu cunoaște nimic mai presus decît interesele celor ce muncesc, idealul făuririi unei Românii libere, demne și înfloritoare, slujirea cauzei socialismului și comunismului, a independenței, prosperității și fericirii demne a poporului român.

Eveniment cu adînci rezonanțe în inimile și în conștiința întregii națiuni, realegerea tovarășului Nicolae Ceaușescu în cea mai înaltă funcție de conducere a statului constituie chezășia statornică a viitorului nostru fericit și, totodată, omagiul profund al fiilor patriei față de președintele său, tovarășul Nicolae Ceaușescu. De la înalta tribună a Marii Adunări Naționale, în discursul solemn de investitură, tovarășul Nicolae Ceaușescu a înfățișat cu impresionantă claritate principalele direcții de acțiune viitoare în măreața operă constructivă în care se află angajat poporul român, a expus într-o strălucită sinteză obiectivele și principiile politicii interne și externe a partidului și statului nostru, a adresat vibranta chemare tuturor celor ce muncesc de a-și uni și mai strîns rîndurile, de a nu precupeți nici un efort pentru a înfăptui neabătut hotărîrile Congresului al XII-lea al partidului.

Nu există îndatorire partinică mai fermă, obligație patriotică mai înaltă decît aceea de a răspunde chemării președintelui republicii prin fapte de muncă, fapte de hărnicie și devotament, fapte de propășire a țării, de a ne pune toată energia, competența și elanul revoluționar în slujba înfăptuirii neabătute a Programului partidului, a politicii interne și externe a României socialiste.

Mișcarea noastră sportivă, puternic angajată în pregătirea Jocurilor Olimpice de la Moscova, sportivii, antrenorii, tehnicienii participă cu toată ființa lor la acest moment istoric, cu profunde semnificații pentru prezentul și viitorul patriei noastre socialiste și își exprimă marea satisfacție față de realegerea tovarășului Nicolae Ceaușescu în înalta funcție de președinte al țării, urîndu-i multă sănătate, putere de muncă și ani mulți de viață, pentru a conduce cu aceeași siguranță și fermitate poporul român spre zorile comunismului.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

ÎNDRUMAR PENTRU ELABORAREA LUCRĂRILOR DE CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ (DIPLOMĂ SAU GRAD DIDACTIC) ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

I. JUSTIFICARE

Un îndrumar asupra elaborării unei lucrări cu caracter științific nu este deloc ușor de întocmit, dată fiind diversitatea categoriilor celor cărora li se adresează, nivelurile diferite de pregătire și de exigență, ca și nevoilor lor personale de cunoaștere. Adresîndu-se însă numai unei singure categorii de beneficiari, îndrumarul n-ar avea eficiența dorită.

Încercăm să depășim dificultatea și ezitările, propunîndu-ne să adresăm cele cîteva sugestii de mai jos tinerilor studenți care pregătesc **lucrări de diplomă** și profesorilor cu experiență didactică care pregătesc **lucrările pentru gradul I.** Deși diferențele dintre cele două niveluri sînt mari, structurile lucrărilor sînt asemănătoare. Acolo unde sînt diferențe, vom prefera să expunem aspectele mai complexe, convinși fiind că ele vor fi utile și tinerilor studenți.

Utilitatea unui îndrumar sau a unor recomandări cu privire la efectuarea cercetărilor și la redactarea rezultatelor acestora a fost resimțită în toate timpurile și domeniile. Cu atît mai mult se simte astăzi nevoia unor recomandări, cu cît numărul celor angajați, într-o formă sau alta, în cercetare a crescut nemăsurat de mult, fără ca să se amplifice proporțional și posibilitatea informării și îndrumării lor în aspectele metodologice ale cercetării. În ultimii ani, studenții în educație fizică și sport urmează un curs de metodologia cercetării științifice în domeniul lor de calificare, dar „în teren", nevoia de informare rămîne încă mare.

Din experiența pe care am dobîndit-o predînd acest curs studenților institutului bucureștean, sau predînd cîteva teme de metodologie a cercetării științifice profesorilor de educație fizică la cursurile de perfecționare sau pregătire pentru grad, din cele cunoscute din activitatea de îndrumare, recenzare și evaluare atît a lucrărilor de diplomă, cît și a celor de gradul I, am ajuns la concluzia că sînt necesare **indicații și recomandări** și că acestea trebuie să fie la un moment dat **foarte concrete, intuitive și neechivoce**, atunci cînd ne adresăm subiectului mijlociu, începător fără vocație deosebită pentru cercetare sau scris, dar care dorește sincer să facă o lucrare bună, corespunzătoare cerințelor formulate de instituțiile care-i diplomează sau gradează. Celor talentați și pasionați, pentru cercetare, unele din cele ce le vom spune le pot fi cunoscute ; le cerem scuze !

II. CADRUL GENERAL AL PROBLEMATICII

Cercetarea științifică a devenit astăzi o latură indispensabilă și caracteristică a vieții noastre sociale și profesionale, o trăsătură esențială a modului nostru de viață. Aplicarea în practică a rezultatelor cercetărilor științifice și tehnologice este o cerință de bază a activității în toate domeniile sociale și economice.

Educație fizică și sport, nr. 3, 1980, pag. 3

Domeniul muncii pedagogice pe care-l servesc profesorii de educație fizică este să realizeze aceiași indicatori de calitate și eficiență ca și celelalte sectoare de activitate; lucrătorii din acest domeniu, mobilizați de ideile călăuzitoare ale Congresului al XII-lea al Partidului Comunist Român sînt direct interesați în aplicarea responsabilă a indicațiilor documentelor de partid și de stat în munca lor.

În Raportul său la cel de al XII-lea Congres al Partidului Comunist Român, tovarășul **Nicolae Ceaușescu** arăta: **„În cincinalul viitor, un rol tot mai important revine științei — factor determinant al dezvoltării societății. Orientarea de bază a Programului-directivă o constituie afirmarea revoluției tehnico-științifice în toate domeniile de activitate, creșterea rolului științei în modernizarea economiei naționale, a întregii vieți sociale, în conducerea societății, legarea tot mai strînsă a cercetării de producție, accentuarea contribuției creației științifice românești la progresul multilateral și dinamic al țării noastre, la îmbogățirea tezaurului cunoașterii universale, astfel încît deceniul următor să devină cu adevărat deceniul științei, tehnicii, calității și eficienței".**

Pătrunderea deplină a științei în activitatea practică de fiecare zi se realizează prin eforturile fiecărui om al muncii — eforturi de cunoaștere simultană și deplină atît a noului din știință, cît și a cerințelor prioritare ale domeniului.

Concepția integralistă despre triada învățămînt-cercetare-producție, privită ca un sistem, explică atenția pe care partidul și statul nostru o acordă cercetării științifice desfășurată de cadrele din învățămînt, atenție concretizată într-un capitol special (al V-lea) din Legea educației și învățămîntului.

Considerăm util să reamintim cîteva dintre principalele prevederi ale Legii privind cercetarea în învățămîntul liceal, profesional și de maiștri. Personalul didactic **„participă la activitatea de cercetare în cadrul unităților de cercetare, societăților științifice ale personalului didactic, cercurilor metodice-științifice, precum și în colectivele constituite pe plan local pentru soluționarea unor probleme privind dezvoltarea economico-socială a județelor, precum și a unor probleme tehnice ale unităților economice din industrie, agricultură, construcții și alte ramuri ale economiei din localitățile respective. „Îndrumarea unitară a activității de cercetare a cadrelor didactice din învățămîntul liceal, profesional și de maiștri se realizează pe domenii și ramuri ale științei, de către institutele centrale de cercetare și academiile de științe prin societăți tehnico-științifice ale personalului didactic".**

Iată dar că cercetarea științifică devine, pentru marea majoritate a cadrelor didactice, o activitate curentă orientată spre descoperirea unor căi noi de cercetare a eficienței activității domeniului lor mai ales în raport cu specificul nevoilor locale.

Față de această nouă perspectivă se ridică, firesc, întrebarea: cine poate face cercetare, sînt oare toate cadrele didactice apte pentru așa ceva? Răspunsul este acesta: marea majoritate a acestor cadre este aptă pentru efectuarea cercetărilor în domeniul lor și în condițiile specifice ale locului de activitate; cei mai experimentați și cu preocupări deosebite vor elabora lucrările pentru gradul I, sub îndrumarea cadrelor Institutului de educație fizică și sport; ceilalți, deocamdată începători în această direcție, sub îndrumarea unor organisme — pe care Legea le amintește — vor colabora la rezolvarea unor chestiuni de interes deosebit orășenesc sau județean. Fără îndoială că anii următori vor realiza o acumulare de interes și tehnicitate în cercetare care va permite consemnarea unui salt calitativ corespunzător aspirațiilor și indicațiilor actuale. Revoluția științifică tehnică din epoca actuală a acționat nu numai în direcția amplificării forțelor de producție sau în aceea a apariției unor noi științe și tehnologii, dar și în direcția diversificării tipurilor de cercetare și a formării de specialiști în diferite domenii cu orientări dintre cele mai deosebite. Creșterea nivelului de tehnicitate în realizarea unei cercetări, dezvoltarea cunoștințelor generale de metodologia cercetării au condus la aceea că oameni, dintre cei mai obișnuiți, au putut îmbrățișa profesiunea de cercetător și că profesioniștii diferitelor domenii, puși în fața unor probleme noi, au purces la cercetare, obținînd succese remarcabile.

Știința activităților corporale, devenită știință printr-un proces de sintetizare a unor date esențiale cu caracter interdisciplinar (date provenite din studii și cercetări de decenii în științele particulare biologice și psihologice, sociologice), este servită astăzi în proporție mereu crescîndă de către specialiștii proprii,

licenţiaţi în educaţia fizică şi sport, care — împreună cu reprezentanţi ai diferitelor ştiinţe particulare — formează echipe interdisciplinare deosebit de eficiente. O ilustrare a acestei afirmaţii este existenţa grupelor de cercetare a capacităţii motrice a populaţiei şcolare sau a echipelor complexe de asistenţă ştiinţifică a sportului de mare performanţă sau a gimnasticii în producţie.

Iată dar că domeniul educaţiei fizice şi sportului, mai ales, domeniul activităţii copiilor şi juniorilor, are toate premisele pentru ca să fie servit de un lot numeros de cercetători al căror entuziasm va învinge sigur complexele debutului în cercetarea ştiinţifică.

III. TIPURILE DE CERCETARE

Înainte de a trece la aspectele mai concrete ale muncii cercetătorului credem util să subliniem faptul că cercetarea ştiinţifică urmăreşte scopuri diferite şi ca atare ea însăşi se structurează în anumite feluri. Uneori formaţia sau atitudinea (preferinţa) cercetătorului determină alegerea unuia sau altuia dintre tipurile de cercetare — dintre care cercetarea **fundamentală** şi **aplicativă** sînt principale. Considerînd cerinţele exprimate de Legea Educaţiei şi Învăţămîntului, profesorii din învăţămîntul liceal, profesional şi de maiştri sînt chemaţi în mod deosebit să efectueze cercetări cu caracter aplicativ, pentru ameliorarea activităţii de educaţie fizică şi sport pe plan local.

Dacă meditǎm la orientările cuprinse în documentele Congresului al XII-lea al Partidului Comunist Român, ca cercetarea ştiinţifică să devanseze cu cel puţin cinci ani activitatea economică, precum şi accentuarea necesităţii dezvoltării cercetării de perspectivă, a cercetării fundamentale pentru a se asigura condiţiile progresului multilateral al ştiinţei şi al socetăţii noastre — ne dăm seama că un cîmp larg de acţiune se deschide acelor profesori-cercetători care simt nevoia să studieze fenomene de mai largă perspectivă, să încerce să dezlege „misterele" încă ascunse ale mecanismelor formării şi dezvoltării sănătoase şi armonioase a fiinţei umane, ale creşterii capacităţii de muncă şi de performanţă a acesteia.

Şi încă un aspect. Specificul muncii didactice, desfăşurată de profesorul de educaţie fizică de-a lungul unui şir de ani, de cele mai multe ori în aceeaşi unitate şcolară, la care se adaugă faptul că atît mijloacele (procesul), cît şi efectele (performanţele formative) pot fi cantificate şi măsurate, îi permit acestuia să efectueze **cercetare longitudinală** pe baza directă a propriei activităţi, dacă aceasta este strict consemnată în documentele de planificare şi de evidenţă. O atentă prelucrare a datelor acestea poate conduce la concluzii interesante privind aspectele metodice ale lecţiilor şi eficienţei diferitelor mijloace în anumite condiţii de aplicare a lor. **Cercetările transversale** au darul de a oferi, într-un timp relativ recent, un tablou sintetic asupra unui aspect al educaţiei fizice şi sportului la diferite vîrste, la anumite grupe de participanţi, la diferite activităţi. Efectuate, de regulă, pe o perioadă de un an, aceste cercetări pot oferi factorilor de decizie informaţii şi propuneri deosebit de utile. Aceste cercetări au şi avantajul că pot fi efectuate în echipă, mono sau pluridisciplinară.

IV. ALEGEREA TEMEI

Alegerea temei este, de cele mai multe ori, dificilă, mai ales dacă cercetătorul nu are în momentul respectiv o preocupare dominantă care să corespundă, totodată, cerinţelor.

În alegerea temei trebuie să se ţină seamă de cîteva elemente, unele dintre ele avînd prioritate. După ordinea de prioritate, acestea sînt:

1. Prevederile planului departamental de cercetare în domeniul activităţilor de educaţie fizică şi sport (dealtfel, este vorba de un plan interdepartamental al Ministerului Educaţiei şi Învăţămîntului, Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport şi Ministerului Sănătăţii — în domeniul nostru de activitate, plan avizat de Comisia de coordonare a celor trei departamente şi aprobat de Consiliul Naţional pentru Ştiinţă şi Tehnologie).

Tematica elaborată de Institutul de educaţie fizică şi sport pentru lucrările de gradul I din anii 1981—82 a fost alcătuită în lumina acestor prevederi, urmărind să răspundă deplin orientării dată de Programul directivă de cercetare

științifică, dezvoltare tehnologică și de introducere a progresului tehnic în perioada 1981—1990 și direcțiile principale pînă în anul 2000, și anume: **„menținerea și întărirea sănătății fizice și intelectuale a tuturor cetățenilor patriei, prelungirea duratei vieții active, dezvoltarea viguroasă a omului, a întregului nostru popor"**.

2. Cerințele de fundamentare teoretică, metodică și organizatorică a activităților de educație fizică și sport de la nivel județean sau orășenesc, pentru creșterea eficienței acestora.

3. Nevoile de clarificare teoretică — metodică a unor aspecte din domeniul educației fizice școlare, educației fizice de masă, sportului copiilor și adolescenților (juniorilor), sportul de performanță sau mare performanță, a recreației și compensației prin mișcare etc.

Fundamentarea sau clarificarea teoretică poate privi aspectele de terminologie, teorie a educației fizice sau a antrenamentului, psihologic, sociologic, pedagogic, biomecanic, antropologic, control medical, metodologia investigației, construcția de aparate, utilaje ș.a.m.d.

4. Nevoile imediate ale locului de muncă al profesorului și a căror rezolvare poate fi generalizată și altor unități asemănătoare.

5. Preferințele cercetătorului. Dealtfel, aceste preferințe se exprimă în fiecare dintre elementele de mai sus, cercetătorul „alegînd" ceea ce crede că este important și în același timp accesibil și chiar plăcut. Din experiența diferiților cercetători, ca și din practica proprie, interesul și pasiunea pentru această temă se dezvoltă progresiv, pe măsura descoperirii de aspecte noi și de prefigurare a valorii investigației.

La capitolul acesta va trebui să includem și condiționarea efectuării unei cercetări anumite de o sumă de factori obiectivi, a căror existență sau carență influențează decisiv opțiunea și anume: posibilitățile de informare bibliografică (mai ales pentru temele cu caracter fundamental), posibilitatea procurării aparaturii de măsură și control, posibilitatea efectuării corecte a experimentelor în condiții de control obiectiv al variabilelor etc.

Cel care alege tema trebuie să pornească de la ideea că este preferabil să abordeze o problemă interesantă, actuală, chiar dacă este dificilă, trebuind să facă eforturi de asigurare a condițiilor metodologice pentru rezolvarea ei, decît o temă facilă, rezolvată cu mijloace banale, și a cărei învechire nu aduce nici satisfacții și nici rezolvări deosebite. La ora actuală, este tot mai mică probabilitatea de a realiza o contribuție remarcabilă prin efort mic și cu cheltuială redusă de „inteligență tehnică".

Cel care nu s-a decis la o temă determinată, dar știe direcția opțiunii, poate cere o consultație prealabilă unuia dintre cadrele didactice de la I.E.F.S., conducător-îndrumător de lucrare, în felul acesta putîndu-se decide mai ușor și cu încredere în reușită *).

Cine urmărește o problemă anumită și care nu se află în tematica aprobată poate cere — în scris — aprobarea specială pentru tema propusă de el, arătînd argumentele și perspectivele rezolvării temei.

Fiecare candidat care a ales tema urmează să fie îndrumat — prin consultații — de un cadru didactic din I.E.F.S. după ce i s-a confirmat aprobarea temei la care s-a înscris.

V. STABILIREA SARCINILOR LUCRĂRII ȘI ALCĂTUIREA PROGRAMULUI DE REALIZARE A EI

Odată aleasă tema, cercetătorul se gîndește la ce anume ar trebui să facă în vederea rezolvării ei. Pentru stabilirea exactă a sarcinilor va fi necesar:

— să consulte literatura de specialitate pentru a cunoaște situația de ansamblu a temei în raport cu altele, precum și nivelul actual al ei;

— să propună sarcinile concrete ale temei alese, utilizînd atît cunoștințele și experiența proprie, cît și cele aflate din informarea recentă;

— să se consulte cu îndrumătorul pentru relativa definitivare a sarcinilor.

Atragem atenția asupra importanței acestui moment pentru toată munca de cercetare, întrucît claritatea și precizia sarcinilor vor determina atît metodele de cercetare, cît și organizarea și conducerea ei (număr și categorii de subiecți,

*) Pentru unele județe din țară îndrumarea revine cadrelor de la secțiile de educație fizică din Cluj-Napoca, Iași și Timișoara.

condiții experimentale, materiale, aparate, număr de indicatori, număr de testări etc. etc.).

Documentarea pe care o face în prima etapă nu va epuiza sursele ; ea are rostul de a-l feri pe cercetător de „surprize" ulterioare care ar putea obliga la revizuirea sarcinilor și restructurarea planului. Pe parcursul activității, vor apărea, desigur, și alte sarcini, așa cum două sau mai multe se vor putea contopi sau reformula. Esențialul este ca încă de la început cercetătorul să știe la ce trebuie să lucreze, ce rezultate trebuie să interpreteze și în lumina căror obiective. Dintre sarcinile firești, pe care le vom găsi la orice temă, amintim cîteva, mai importante din punct de vedere metodologic :

— documentarea, inclusiv traducerea unor materiale din cărți sau reviste ;

— alegerea eșantioanelor (grupelor) de lucru ; număr de subiecți, vîrste, caracteristici etc. ;

— **efectuarea unei anchete printre specialiști în legătură cu unele aspecte** ale temei ;

— pregătirea aparatelor, instrumentelor de măsură etc. ;

— pregătirea formulelor de observație, anchetă, sinteze parțiale etc. ;

— stabilirea numărului de măsurători și eficiența lor (nu este tot una să faci 5 sau 10 determinări, la 50 sau 200 de elevi, de două sau de trei ori !) ;

— stabilirea metodelor de cercetare și interpretare ;

— stabilirea momentelor de bilanț parțial.

Sarcinile propriu-zise ale temei se formulează în raport de specificul acesteia. De exemplu, la o temă despre sistemul de selecție, inițiere și valorificare a tinerelor talente pe plan local și republican, avînd în vedere vastitatea și, în același timp, complexitatea ei, sarcinile vor fi fortuit limitate și concretizate, căci s-ar putea cerceta **cum se aplică** criteriile de selecție, inițiere etc. stabilite de C.N.E.F.S., dar **s-ar putea și experimenta alte criterii** ; dar la ce sport ?, la ce vîrstă ?, la băieți sau la fete ?, pe ce durată ?, pe ce teritoriu ?, pe cîți subiecți ?, din care sistem ? Unele teme se bazează pe constatare (măsuri, apreciere), dar altele cer în plus și experimentare. Unele experimente conving în timp scurt (de exemplu, cele care vizează efecienta instruirii sau a dezvoltării unei calități motrice), dar altele nu-și vădesc eficiența decît după doi-trei ani (cele privind efectele educative ale educației fizice și sportului). Am putea încă prelungi discuția aceasta, dar credem că abordarea cu seriozitate a problemei stabilirii sarcinilor va asigura parametrii de calitate ai efectuării lucrării.

Programul de realizare a temei este documentul oficial, care se păstrează la dosar, la catedra I.E.F.S. căreia îi este repartizat candidatul. El cuprinde datele esențiale și minimale de conținut și organizare a lucrărilor în vederea realizării temei în timpul propus. Prezentăm o formă posibilă de redactare a acesteia.

NSTITUTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

PROGRAMUL DE REALIZARE A TEMEI PENTRU GRADUL I DIDACTIC

Specialitatea : *Educație fizică și sport*

Numele și prenumele candidatului Numele și prenumele îndrumătorului

. . . . . .

(1) *Tema* : . . . . . .

. . . . . .

(eventual subtema)

(2) Data începerii : . . . . . .

Data terminării : . . . . . .

(3) Sarcinile cercetării și termenele de îndeplinire :

Nr.	Sarcina	Început		Terminat	
		planificat	realizat	planificat	realizat
	Documentarea				

. . . . .				
. . . . .				
Redactarea				
. . . . .				

(4) Subiecți (număr, categorie etc.). . . . . .

Grupele experimentale (număr, tipologie): . . . . . .

. . . . . .

(5) Locul desfășurării cercetării și condițiile materiale-organizatorice

. . . . . .

(6) Metodele propuse pentru investigație:

. . . . . .

(7) Momentele de control pentru diferitele etape ale cercetării:

. . . . . .

(8) Forme de valorificare (în afara lucrării de grad): articol, comunicare la catedră, comunicare la consfătuire a cadrelor didactice etc.) . . . . . .

. . . . . .

Programul de realizare a temei nu este completat pe un formular, ci el se redactează pentru fiecare temă în parte, după specificul fiecăreia.

Pentru ușurința planificării și a controlului, rubrica sarcinilor se poate redacta ca un plan calendaristic, pe caroiajul lunilor și săptămînilor marcîndu-se lucrarea de efectuat (cu o linie neagră subțire) și efectuarea ei (cu o linie mai groasă sau de altă culoare. De exemplu:

Nr.	SARCINA	1980											
		I	F	M	A	M	I	I	A	S	O	N	D
1	Documentare												
2	Anchetă												
3	Experiment												
4	Măsurători												
5	Prelucrări												
6	Redactare												
7													
....													

În acest exemplu, presupunem că cercetarea se face pe un an calendaristic. În școală, de regulă, se lucrează pe anul de învățămînt, în care caz, calendarul se transpune ca atare.

ETAPELE CERCETĂRII

În discuţia despre sarcini şi mai ales despre programul de realizare a temei s-a amintit despre termenele calendaristice ale diferitelor activităţi care conduc la îndeplinirea obiectivului propus. Chestiunea merită să fie discutată şi sub raportul dinamicii temporale (diacronic). Deşi unele dintre etape se suprapun ca timp (sincronic), totuşi, pentru cercetătorul mai puţin experimentat este deosebit de importantă respectarea unei anumite succesiuni a operaţiilor cercetării. Le vom enumera pe scurt, urmînd să revenim mai tîrziu asupra unora dintre ele.

1. **Documentarea.** Etapa aceasta priveşte în egală măsură atît temeiurile teoretice ale temei alese, cît şi aspectele de ordin metodologic aferente şi specifice temei. Documentarea condiţionează stabilirea sarcinilor, a metodelor, a nivelului de pretenţie a prelucrării etc.

2. **Stabilirea sarcinilor,** după criteriile şi în condiţiile expuse mai sus.

3. **Stabilirea condiţiilor de organizare-desfăşurare a cercetării:** termenele calendaristice, durata, locul, dotarea materială.

4. **Stabilirea grupelor experimentale,** a eşantionului supus investigaţiei (număr de subiecţi, vîrste, sex, particularităţi de pregătire etc.).

5. **Stabilirea metodelor de investigaţie şi de prelucrare.**

6. **Pregătirea organizatorică, materială şi metodologică a cercetării:** obţinerea aprobărilor pentru sală, teren şi laborator, procurarea aparaturii de măsură şi control, alegerea subiecţilor, alcătuirea programului de experimentare, alegerea metodelor şi tehnicilor de cercetare, pregătirea formularelor-protocoalelor de înregistrare a observaţiilor, a chestionarelor de anchetă, a tabelelor de „descărcare" şi centralizare a datelor etc.

7. **Verificarea condiţiilor metodologice** prin efectuarea unei cercetări-pilot (observaţie, anchetă, experiment) pe un număr redus de subiecţi, alţii decît cei care constituie lotul de cercetare propriu-zis.

8. **Corectarea unor deficienţe organizatorice sau metodologice** constatate cu prilejul cercetării-pilot, completarea tehnicilor, suplimentarea informaţiei metodologice, perfecţionarea în tehnica manevrării aparaturii tehnice (aparate de filmat, poligrafe ş.a.), perfecţionare în tehnica prelucrării statistice.

9. **Efectuarea cercetării propriu-zise,** cu „contul" deplin asupra manevrării variabilei independente, şi asupra variabilei dependente, cu înregistrări fidele, exacte a „evenimentelor", datelor, reacţiilor, performanţelor.

Prima acţiune a acestei etape este identificarea subiecţilor (alcătuirea de fişe sau liste cu date de identitate, vîrstă, experienţă şi alte informaţii reclamate de specificul temei) şi efectuarea măsurătorilor iniţiale (antropometrice, metrice, psihologice, sociologice etc.).

A doua acţiune este alcătuirea grupelor experimentale după metoda „perechilor" sau — în anumite condiţii — stabilirea componenţei nominale a grupelor experimentale şi de control.

10. **Intabelarea datelor recoltate,** imediat, după fiecare zi de lucru, fie pentru a nu se uita unele elemente, fie pentru a se descifra mai uşor unele înregistrări, în sfîrşit, pentru a nu aglomera etapa finală a prelucrării.

11. **Efectuarea diferitelor testări periodice,** prevăzute în graficul calendaristic.

12. **Prelucrarea datelor cercetării,** întabelarea, efectuarea calculelor preliminare (medii şi variabilitate, eventual corelaţie), întocmirea graficelor.

13. **Analiza logică a rezultatelor obţinute.** Verificarea justeţei, ipotezelor cercetării prin testul de semnificaţie.

14. **Formularea concluziilor şi propunerilor.**

15. **Redactarea rezultatelor cercetării** în forma aleasă sau necesară (raport, comunicare, articol, conferinţă, lucrare de grad, monografie).

16. **Formularea unor ipoteze şi sarcini noi pentru o cercetare viitoare.**

Enumerarea etapelor are în mare măsură caracter didactic, în realitate existînd o mare întrepătrundere între ele. Astfel, documentarea va continua pe toată durata cercetării, intensificîndu-se din nou spre sfîrşit; pregătirea organizatorică sau metodologică se face simultan pentru subiecţi, metode, instrumente de investigaţie şi condiţii materiale; unele concluzii şi generalităţi se formulează pe parcursul cercetării, poate chiar în primele momente, următoarele întărind doar cele constatate; însăşi unele aspecte de orientare metodologică sau organizare şi

tehnologie suferă modificări și corectări pe parcursul investigației. Toate acestea nu trebuie să reducă entuziasmul cercetătorului sau să-l facă neîncrezător în succesul dorit. Cercetarea științifică nu este activitate liniară, uniformă, netedă; căutarea noului, experimentarea ipotezelor, controlul variabilelor și toate celelalte prezintă aspecte dintre cele mai variate și de multe ori surprize, unele chiar neplăcute. Depășirea acestor dificultăți va fi însă un motiv de satisfacție și succes pentru cercetător.

VI. DOCUMENTAREA

Însemnătatea documentării nu mai are nevoie de argumente, mai ales atunci cînd este vorba de cercetarea științifică.

Vom indica aici cîțiva „pași" în documentare, pornind de la premisa că ne adresăm „începătorilor", adică celor care abordează o temă nouă și care au nevoie de o cunoaștere largă a problemelor, atît sub aspect fundamental, cît și aplicativ.

Sursele de documentare sînt clasificate în **primare** și **secundare**.

Documentele primare sînt cărțile (manuale, tratate, monografii, îndrumare ș.a.), articolele din reviste, culegerile de comunicări ale sesiunilor științifice, descrierile de inovații etc., iar **documentele secundare** — cele care informează despre documentele primare, ajutîndu-i pe beneficiari să găsească cu ușurință materialele care-i interesează. Între **documentele secundare** se află: lucrările de referință (enciclopediile, dicționarele, îndrumarele), studiile de sinteză, referatele, rezumatele, adnotările și indexurile bibliografice (liste, cataloage alfabetice, cataloage sistematice, de subiecte, tematice etc.).

Și acum, pașii:

1. **Întocmirea listei bibliografice a temei de cercetare.**

1.1. Se începe cu **consultarea fișierelor** (cataloage) alfabetice și sistematice, pentru alcătuirea listei de lucrări — cu autori, titluri, cotele la care se află cărțile sau revistele care urmează a fi solicitate pentru consultare. Cataloagele alfabetice cuprind fișe de referință orînduite pe autori, în ordinea alfabetică a numelor acestora. Consultarea acestui catalog presupune cunoașterea numelui autorului sau cel puțin a unuia dintre autorii unei lucrări colective. Lucrările fără autori (culegeri de studii, comunicări de la congrese) vor fi găsite la litera cu care începe titlul lor, de exemplu: „Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan", la litera C. Cataloagele sistematice cuprind fișele documentelor aranjate după conținut și după sistemul de clasificare utilizat. De ex.: la biblioteca I.E.F.S. se utilizează clasificarea zecimală universală (C.Z.U.), în fișier aflîndu-se ordonate referințele după acest sistem, pentru diferitele domenii de cunoștințe și teme existînd fișe divizionare, deosebit de utile pentru găsirea rapidă a informației. Pe baza celor aflate din consultarea fișierelor se alcătuiește lista lucrărilor ce vor fi solicitate pentru lectură.

1.2. Se cere de la bibliotecă colecția de rezumate, referate sau adnotări sau date biografice, din domeniul de interes al cercetătorului, pentru a se afla încă o serie de surse de informație (de regulă articole din reviste străine). De exemplu, culegerea de referate bibliografice — în două volume despre problemele biologice ale educației fizice școlare, lista bibliografică a articolelor apărute în publicațiile Sectorului de documentare al Centrului de cercetări C.N.E.F.S. în anii 1972—76 (este în curs de pregătire continuarea, pentru anii 1977—79), listele de „cuvinte cheie" din sistemul indexării coordonate de la biblioteca I.E.F.S.

1.3. Se consultă tabla de materii din ultimii cinci ani a revistelor de specialitate aflate în biblioteca I.E.F.S., C.N.E.F.S., Centrală pedagogică etc. (pentru situația că articolele din reviste n-au fost incluse în documentarea bibliografică a respectivelor biblioteci).

1.4. Lista bibliografică a temei se completează cu:

— informații obținute de la îndrumătorul de lucrare sau alți specialiști consultați în acest scop (unii dețin chiar materiale unicate);

— informații dobîndite din consultarea manualelor sau monografiilor care cuprind și liste sau trimiteri bibliografice.

2. **Consultarea dicționarelor generale și de specialitate, pentru clarificarea unor termeni-concepte legați de tema aleasă. Recomandăm în plus „Dicționarul**

de psihologie" al profesorului dr. **Paul Popescu-Neveanu** și „**Dicționarul de pedagogie**", ambele foarte utile în orientarea înțelegerii unor termeni științifici.

3. **Consultarea manualelor și a cursurilor de specialitate**, precum și a celor din științele înrudite sau de fundamentare biologică și psiho-pedagogică a activităților corporale. Consultarea este evident, selectivă, legată în principal de tema și sarcinile cercetării.

4. **Studierea monografiilor** în legătură cu tema.

5. **Studierea articolelor** din revistele de specialitate, în mod deosebit „Educație fizică și sport".

6. **Studierea comunicărilor științifice** de la congrese sau consfătuiri.

Ne permitem să atragem atenția cititorilor asupra extraordinarei bogății de idei cuprinse în diferitele publicații — periodice și aperiodice — ale sectorului de documentare al Centrului de cercetări C.N.E.F.S. în mod deosebit în „**Sportul de performanță**, „**Educația fizică în școală**", „**Sportul la copii și juniori**", precum și broșurile tematice (forță, viteză, rezistență, alimentație, ergonomie, psihologia sportului, miologia sportului, teste-metode-aparate) sau colecțiile : „**Atletismul**", „**Fotbalul**", „**Canotajul**", „**Luptele**". Lucrările amintite, și încă altele, se află la toate bibliotecile de specialitate, la consiliile județene pentru educație fizică și sport și la cluburile care dispun de cabinete metodice și cluburile sportive școlare.

Nu trecem cu vederea nici materialele aflate în buletinele federațiilor sportive sau în revistele de specialitate din alte țări și care intră în biblioteca I.E.F.S. sau C.N.E.F.S. Evident, pentru consultarea lor este nevoie de cunoașterea a unadouă limbi străine, dar niciodată nu-i prea tîrziu pentru a învăța sau perfecționa o astfel de limbă.

PRELUCRAREA ȘI VALORIFICAREA INFORMAȚIEI DOCUMENTARE

Cu toții știm că nu este suficient să dispui de informare, și că deosebit de important este să o parcurgi, să poți extrage esențialul și prin el să faci un pas înainte în cunoaștere și practică. Vom reaminti și aici unele reguli ale unei lecturi și consemnări folositoare a materialului documentar. Tot în „pași".

1. **Realizarea unei priviri de ansamblu** asupra conținutului cărții, articolului, comunicării prin parcurgerea tablei de materii, a prefației sau introducerii, prin răsfoirea cărții, citirea unor paragrafe — mai ales cele subliniate — pe scurt, familiarizarea cu ideile autorului.

2. **Citirea selectivă** a cărții, sau citirea integrală a articolului, pentru reținerea ideilor principale și notarea pe o fișă a paginilor din care se vor extrage aceste idei.

3. **Conspectarea** sau **alcătuirea fișelor de idei.**

Conspectele și rezumatele le facem, de regulă, pentru materialele care conțin multe noutăți de bază în legătură cu tema care ne interesează. Întrucît citim mai întîi manualele și monografiile, din ele vom reține aceste idei care constituie scheletul sistemului temei. Vom constata din lectura altor materiale că multe idei se repetă, deci, firesc, rezumatele și conspectele vor fi din ce în ce mai scurte. Pentru ideile particulare din studii, articole sau comunicări putem face fie conspecte, fie fișe de idei.

Cîteva **recomandări** pentru conspectare :

— este preferabil să se scrie pe fișe — foi de hîrtie de format A5, de mărimea unui caiet obișnuit sau jumătate de coală „ministerială". Acest sistem ne permite să putem grupa, pe idei sau capitole, fișe de conspecte din diferite cărți, articole sau studii ;

— pe fiecare fișă vom înregistra o singură idee, temă sau problemă, chiar dacă rămîne încă spațiu liber ; va fi mai ușor să le clasăm apoi după ordinea pe care ne-o propunem ;

— scriem pe o singură față a fișei, iar dacă ideile sînt mai numeroase nu trecem pe verso, ci pe o altă fișă, numerotînd-o ; dealtfel, toate fișele vor fi numerotate, ca după utilizare să poată fi reunite după sursele inițiale ;

— pe prima fișă-conspect se trec **obligatoriu** datele de referință ale documentului din care se face conspectul-rezumatul : autori, titlul cărții, volumul, orașul, editura, anul apariției, sau numărul revistei, anul, paginația articolului. Acest lucru este foarte important să fie făcut corect, întrucît lucrările citite la biblio-

tecă sau împrumutate nu mai pot fi reluate atunci cînd în final dorim să facem lista bibliografică. Reconstituirea referinței va lua prea mult timp ;

— conspectăm ideile, nu frazele, deci folosim cuvinte proprii. Dacă unele idei și formulări ni se par deosebite, punem semnele citării și copiem textul ca atare ;

— pe marginea conspectului notăm paginile, din carte sau revistă, din care extragem ideile. Pentru citate, tabele și grafice pe care le reținem ca atare, notarea paginii este obligatorie, căci va trebui să facem trimiterea la sursa de informare atunci cînd le folosim ;

— lectura și conspectarea se face cu **spirit critic**, deci în conspect vor fi înscrise și observațiile și ideile personale sugerate de text. Pentru a nu se confunda cu ideile din sursa de lectură, ideile personale și observațiile vor fi marcate cu un semn sau simbol — o steluță, două inițiale, un cerc sau un romb etc ;

— fișele rezultate din conspectarea unui manual, monografie etc. se păstrează împreună, fixate, cu o agrafă sau puse într-o copertă-cămașă pe care se scrie ce conține ;

— în timpul lecturii nu avem voie să facem sublinieri sau semne pe cărțile străine, căci acest lucru scurtează viața lor și constituie un impediment pentru cititorii următori, interesați de alte idei decît acelea pe care le-am marcat noi ;

— în timpul lecturii, în afara fișei de conspect mai putem utiliza fișe de idei, fișe pentru trecerea unor informații bibliografice sau fișe-probleme, pentru chestiuni care vor trebui lămurite sau „lucrate" ulterior.

VALORIFICAREA INFORMAȚIEI DOBÎNDITE PRIN LECTURĂ SAU DIN DISCUȚII CU ALȚI SPECIALIȘTI

Sistemul fișelor ne permite să notăm și unele idei generate de discuțiile cu diferiți specialiști sau alte surse — ziar, revistă, radio, televiziune etc.

După etapa lecturii și conspectării urmează „sinteza". Citim o dată sau de mai multe ori fișele, medităm asupra ideilor, încercăm o grupare a lor și facem chiar adnotări pe fișe-sinteză. Acum putem trece la **formularea mai precisă a sarcinilor lucrării** noastre, la **formularea ipotezei**, la **justificarea însemnătății temei** și a **problematicii** ei, precum și la formularea strategiei metodologice ; tot acum încep să se contureze viitoarele capitole ale lucrării și modalitatea fundamentării lor. Meditația și sinteza rezultată ne vor indica și problemele care mai necesită informare suplimentară sau care nu dispun de așa ceva. Ne propunem deci continuarea activității de documentare, paralel cu desfășurarea cercetării curente.

La redactarea lucrării — în toate fazele ei, începînd cu alcătuirea planului și continuînd cu argumentarea, concluziile și propunerile — informația obținută prin studiu va fi utilizată din plin, constituind o parte indispensabilă a acesteia.

VII. METODOLOGIA CERCETĂRII

Aceste cîteva recomandări nu se pot extinde asupra întregii metodologii de efectuare a cercetărilor curente de teren sau experimentale. Cei care doresc să cunoască mai în detaliu cerințele investigației vor putea consulta cîteva lucrări de metodologia cercetării, pe care le indicăm la bibliografie.*) Subliniem aici necesitatea cunoașterii și respectării regulilor de eșantionare, de alcătuire a grupelor experimentale, de control a variabilelor experimentale (situații-stimuli, subiecți, răspunsuri-performanțe), de organizare și desfășurare a observațiilor, anchetelor, experimentelor. De asemenea, se va acorda atenție deosebită tehnicilor de prelucrare și interpretare — tehnicii alcătuirii tabelelor și graficelor și tehnicii de calcul și interpretare statistică, obligatorii pentru dovedirea încrederii cu care trebuie privite rezultatele dobîndite și concluziile pe care le propune cercetătorul.

VIII. REDACTAREA LUCRĂRII

Redactarea lucrării științifice este o fază importantă a procesului îndelung și uneori complex de investigație. Operația constă din a comunica altora rezultatele obținute în cercetare, începînd cu modul de formulare a ipotezelor și sfîr-

*) Revista noastră a publicat cîteva consultații pe aceste teme, în numerele 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12 — 1971, 4, 5 — 1978, 5 — 1979.

şind cu interpretarea datelor şi concluziile la care s-a ajuns şi sfera lor de aplicativitate practică şi teoretică.

Utilizarea informaţiei

Informarea, de dorit exhaustivă, s-a realizat la începutul cercetării, dar a continuat să se precizeze şi să se completeze pe parcurs. Ea s-a diversificat şi orientat dominant după genul problemelor nou apărute.

Această muncă, imensă uneori, se va reflecta şi în redactarea lucrării. Datele culese, după tehnicile indicate la capitolul precedent, vor fi selectate critic, pentru a fi utilizate în lucrare numai în măsura în care sînt reprezentative pentru susţinerea teoretică a temei, formularea ipotezelor, alegerea metodelor de cercetare şi de prelucrare etc. Trebuie acordată egală atenţie atît datelor care susţin sau confirmă ipotezele, cît şi celor care prezintă alte puncte de vedere. Combaterea acestora cu argumente concrete, rezultate din cercetarea experimentală, va ridica valoarea lucrării şi valoarea concluziilor.

Ignorarea voită sau nevoită a literaturii care ar contrazice opiniile cercetătorului este o gravă greşeală metodologică.

Sînt practicate diferite tehnici de utilizare a notelor (rezumatelor, fişelor, conspectelor) rezultate din studiul documentelor. Vom prezenta aici două tehnici, ambele bazate pe principiul utilizării eficiente şi adecvate a rezultatelor studiului teoretic.

Prima tehnică se bazează pe folosirea largă a întregului fond ideativ rezultat din studiu. Se porneşte de la planul lucrării, pe care-l considerăm stabilit, şi se grupează fişele rezultate din studiu, pe capitolele si subcapitolele lucrării, marcînd cu culori, pe marginea fişei capitolului, paragraful şi aliniatul din plan unde conţinutul acesteia va fi utilizat. Dacă fişele-conspect cuprind mai multe idei, care s-ar putea utiliza la capitolele diferite, ele se orînduiesc în succesiunea acestor capitole, urmînd a fi trecute în grupa următoare după redactarea capitolului prim ş.a.m.d. Munca este mult uşurată dacă s-a lucrat pe fişe ; ele se etalează pe birou şi, după o inspecţie vizuală atentă, sînt aşezate în ordinea logică a ideilor, fie istoric, fie tematic, după preferinţa cercetătorului.

A doua tehnică, mai precisă, dar poate mai dificilă pentru începători, este aceea recomandată de **H. Selye,** ideile proprii sau cele provenite din lectură se consemnează pe scurt în fişe care sînt apoi incluse într-un dosar cu mai multe file ce au pe margine bandă adezivă. Filele dosarului sînt notate corespunzător planului lucrării, iar fişele se lipesc acolo unde le este locul. Tehnica are avantajul că prin deslipire fişele se pot reaşeza, iar la redactare se urmăreşte simpla succesiune a acestora în filele dosarului.

Utilizarea datelor cercetării concrete

Principalul fond de date este oferit de cercetarea concretă. Cînd cercetătorul a adunat multe date, efortul principal va fi îndreptat spre gruparea lor, spre realizarea unor sinteze care să poată fi expuse sistematic, logic, coerent, ferindu-l astfel pe autor de a se pierde în detalii.

Efectuarea sintezelor, a tabelelor centralizatoare, formularea concluziilor parţiale fac parte din metodologia elementară a investigaţiei. Înainte de a trece la redactarea propriu-zisă a lucrării, cercetătorul va efectua o trecere în revistă a datelor recoltate, le va analiza şi interpreta. Desigur, aceste operaţii au mai fost făcute şi pe parcursul cercetării, dar acum este vorba de faza finală în care concluziile trebuie să fie întemeiate pe fapte incontestabile şi logic înlănţuite. În analiza datelor cercetării concrete şi în formularea concluziilor parţiale şi finale vor fi luate în considerare şi ideile — postulatele, ipotezele, adevărurile şi contraindicaţiile — literaturii studiate.

În cazul în care în această analiză cercetătorul întîmpină unele dificultăţi de interpretare, va efectua o documentare bibliografică suplimentară şi chiar va relua unele cercetări concrete ; nu este exclusă nici situaţia în care cu tot acest efort să nu se poată formula clar o idee concluzivă. În acest caz, el poate fie să renunţe la utilizarea datelor şi la consideraţiile respective, fie să arate sincer dificultăţile şi îndoielile sale.

Valorificarea ideilor proprii

Cel care s-a pasionat de o temă, a studiat-o, are desigur şi păreri personale, prezentate în formularea ipotezei, organizarea investigaţiei, orientarea tehnicilor de recoltare şi interpretare a datelor etc. Cu ocazia pregătirii redactării, autorul face o exigentă revizuire a acestor păreri, le va confrunta din nou cu datele

literaturii, cu faptele constatate și le va examina coerența și fundamentarea logică. Cercetarea științifică este și un act de creație, însă spre deosebire de alte domenii fondul pe care-l prelucrează provine din realitatea supusă întrebărilor și verificărilor cercetătorului.

PLANUL LUCRĂRII ȘI CONȚINUTUL CAPITOLELOR ACESTEIA

Nu vom insista prea mult asupra acestei chestiuni întrucît planul de detaliu al unei lucrări științifice depinde de caracteristicile temei și de direcția majoră în care se obiectivează contribuția autorului (teoretică, metodologică, aplicativă sau de aprofundare, monografică, interdisciplinară etc.).

Schema generală și cea mai utilizată după care se redactează o lucrare de cercetare științifică se prezintă astfel :

1. **Introducere,** în care se arată însemnătatea teoretică și practică a temei de cercetare, motivele alegerii ei, istoricul temei, ce s-a realizat și ce nu s-a realizat încă, delimitările în cadrul domeniului, nivelul de pretenție, ipoteza de lucru, scopul urmărit și cadrul general de desfășurare al cercetării.

Dacă este necesară o clarificare teoretică sau o discuție teoretică pentru justificarea formulării ipotezelor de lucru și alegerii metodelor, autorul poate afecta un capitol **discutării datelor literaturii** și marcării stadiului la care s-a ajuns pînă în momentul în care el a abordat tema. Discuția aceasta presupune atitudine critică și obiectivă din partea autorului și efort de a-l ajuta pe cititor să cunoască esențialul din informațiile bibliografice care i se oferă.

2. **Prezentarea condițiilor cercetării.** De regulă, capitolul este intitulat „**Subiecți și metode**" sau într-un fel asemănător (de ex. „**Organizarea cercetării**"). Aici sînt trecute de fapt **condițiile metodologice subsumate** ipotezei de cercetare și tezelor teoretice. Se indică modul de **organizare** a activității (cercetare de constatare, de verificare experimentală, anchetă etc.), locul unde s-a efectuat cercetarea, durata și periodicitatea efectuării măsurătorilor (experimente, observații etc.) condițiile în care s-au aflat subiecții și cercetătorul, ambianța de lucru, orele la care s-au făcut măsurătorile — cu alte cuvinte, toate datele care pot oferi o imagine completă și reală a organizării cercetării.

Despre **subiecți** se va arăta vîrsta, sexul, nivelul de pregătire, condițiile selectării pentru cercetare, modul de organizare a grupelor în cadrul planului factorial experimental, mărimea eșantionului de selecție etc. Dacă este nevoie, toate aceste date se însoțesc de un tabel centralizator.

Metodele de cercetare utilizate vor fi prezentate pe scurt, dacă situațiile aplicării lor nu prezintă particularități deosebite. Dacă autorul imaginează tehnici și procedee proprii și specifice temei, le va descrie în așa fel încît rezultatele recoltate să poată fi înțelese de către cititor. Chiar dacă detaliile constructive ale unui aparat sau dispozitiv folosit sînt încă secrete, principiul de funcționare trebuie indicat pentru a se putea explica utilitatea. În cazul aplicării unor chestionare — care, de regulă, sînt foarte personale — este suficientă anexarea lor, în text indicîndu-se condițiile administrării. Pentru tehnicile observației se poate, de asemenea, anexa formularul-protocol utilizat.

Aceste 2 „anexe" pot fi incluse în textul capitolului respectiv sau la sfîrșitul lucrării, după cum sînt puține sau mai multe, în format obișnuit sau mai mare etc.

3. **Rezultatele și interpretarea lor.** Acesta este capitolul de bază al lucrării. De felul cum sînt valorificate datele depinde veracitatea concluziilor, aplicativitatea lor practică și însemnătatea teoretică. Întrucît datele obținute în cercetare sînt foarte variate, nu este posibil să se dea o schemă satisfăcătoare pentru toate situațiile.

Vom considera deci o cercetare cu caracter experimental care-și propune cîteva sarcini. Vom avea deci date de natură diferită care se vor compara sau corela.

Autorul va redacta atîtea subcapitole cîte feluri de date a obținut sau cîte sarcini și-a propus în cercetare.

Rezultatele concrete se prezintă în tabele, unele din ele cu date brute, altele cu date centralizate, ordonate, interpretate. Se vor prezenta grafice, diagrame și alte materiale ilustrative (fotografii, chinograme etc.) care vor oferi o mai rapidă și sintetică privire asupra materialului faptic.

Se va utiliza, de asemenea, prelucrarea statistică a datelor, cu indicatorii de bază ai tendinței centrale și variabilității.

Discuția și interpretarea *) datelor se face pe grupe de probleme (pentru fiecare sarcină, separat) :

— se analizează rezultatele ;
— se discută prin prisma datelor teoretice din literatură ;
— se formulează concluzii parțiale privind valoarea lor practică și teoretică ;
— se utilizează indicatorii statistici ai corelației și semnificației.

În redactarea acestui capitol din lucrare, autorul este dator să prezinte datele care converg spre susținerea ipotezei și să susțină argumentat concluziile la care a ajuns. El este obligat totodată să formuleze și neîmplinirile, rezervele pe care socotește că le are într-o anumită direcție a problemelor cercetate. Spiritul autocritic și dorința de autoperfecționare trebuie să-l caracterizeze permanent și integral pe cercetător.

În ceea ce privește „tehnoredactarea" (avem în vedere faptul că lucrarea este dactilografiată și deci scrisă cu caractere uniforme și cu posibilități mai reduse decît tiparul de a sublinia unele idei și paragrafe), el va putea utiliza sublinieri și marcări cu diferite culori, tabele și grafice cu liniaturi diferit colorate etc.

Întrucît valoarea capitolelor și subcapitolelor nu se poate evidenția suficient prin dactilografiere, este recomandabilă numerotarea cu subdiviziuni a acestora (ex. 2, 2.1, 2.2, 2.3.... 3, 3.1, 3.1.1, 3.1.2 etc.).

4. **Concluziile lucrării**. Fiecare subcapitol de bază al lucrării cuprinde, firesc, unele concluzii (teoretice și teoretico-practice). Ele sînt formulate și subliniate de cercetător pe măsura redactării acestor subcapitole (teoretic, metodologic, prezentarea și interpretarea datelor). Cele mai multe concluzii se vor formula cu ocazia interpretării datelor cercetării. Capitolul **„Concluzii"** le va cuprinde pe toate, dar într-o formă sintetică și sistematică. Concluziile se vor formula în legătură cu ipoteza de cercetare și cu datele actuale ale științei. Ele vor avea un prim aspect de fundamentare teoretică a problemei abordate și un al doilea de aplicativitate practică. Unele cercetări dau prilejul unor formulări cu caracter metodologic. Toate aceste concluzii trebuie să provină exclusiv din cercetarea efectuată (din studiul și cercetarea concretă). Autorul va urmări să sublinieze aplicativitatea practică a concluziilor și învățămintelor la care a ajuns, să arate căile de perfecționare a domeniului sau activității cercetate.

În același timp, cercetătorul trebuie să fie conștient de faptul că **valorificarea** rezultatelor cade, în principal, în sarcina sa și ca atare caracterul practic aplicativ și operațional al concluziilor trebuie să prevaleze.

Autorul va face în același timp **propuneri** privitoare la aplicarea și modalitățile de aplicare a rezultatelor cercetării, indicînd căile concrete și metodica acestora.

5. **Bibliografia**. Este foarte important ca indicarea lucrărilor consultate sau citate să se facă cu precizie. De regulă, lista cuprinde lucrările la care se face referire în text, dar se obișnuiește să mai fie completată și cu lucrări fundamentale (dicționare, tratate, manuale, monografii) pe care cercetătorul le consultă în legătură cu una sau alta dintre problemele muncii sale și ale căror idei, devenite bunuri culturale generale, nu mai sînt citate ca argumente speciale în susținerea unor afirmații.

Editurile din țara noastră folosesc două sisteme de indicare a surselor bibliografice : în josul paginii în care se face referirea sau prin trimiterea la numărul sursei din lista de la sfîrșitul volumului. Nu discutăm avantajele unuia sau a celuilalt sistem ,dar pentru lucrările în manuscris trimiterea la număr de ordine al sursei este mai comodă atît pentru autor, cît și pentru cel care dactilografiază textul.

În redactarea listei bibliografice se vor respecta următoarele reguli : se trec întîi documentele P.C.R. și cuvîntările tovarășului Nicolae Ceaușescu, apoi lucrările clasicilor marxismului — Marx, Engels, Lenin ; în continuare se trec celelalte lucrări în ordinea alfabetică a autorilor (sau primului autor pentru lucrările cu mai mulți autori. Numele și prenumele autorului se trec așa cum sînt scrise pe foaia de titlu. Urmează titlul lucrării, subtitlul (dacă are), ediția, nu-

*) Uneori, pentru claritate și chiar comoditate, se redactează separat rezultatele și discuția — interpretarea.

mărul volumului, locul publicării, editura, anul apariției. Pentru articolele din reviste, după autor și titlu se pune punct și apoi în: titlul revistei, volumul, numărul, anul, paginile articolului.

STILUL EXPUNERII

Există lucrări științifice scrise cu talent și simț literar deosebit, dar aceste calități nu le întîlnim decît rar sau foarte rar. Orice cercetător are însă posibilitatea exprimării corecte, sobre, clare, sugestive. Limbajul lucrării științifice trebuie să fie clar, inteligibil, deci lipsit de expresii pedante, de termeni anume căutați pentru a impresiona. Dacă autorul este obligat să utilizeze termeni tehnici mai puțin cunoscuți publicului căruia i se adresează, va da explicația acestora fie printr-o parafrază, fie prin definirea acestora în text sau în nota explicativă.

Într-o știință nouă cum este a noastră, consultarea unui dicționar terminologic este recomandată cercetătorului începător, căci termenii specifici trebuie utilizați în sensul lor adevărat și cu consecvență. Pe masa de lucru a autorului este bine dacă se află un dicționar al limbii române moderne și de ortografie, în felul acesta multe formulări și cuvinte dobîndind calitate și semnificații corecte.

SUSȚINEREA PUBLICĂ A LUCRĂRII

În susținerea publică a lucrării candidatul trebuie să pornească de la ideea că cei care-l ascultă trebuie să înțeleagă în mod foarte clar din ce anume constă contribuția pe care el o aduce. Timpul de susținere este, de regulă, foarte scurt (15—20 de minute), așa că autorul trebuie să-l „gospodărească" bine, să nu-l consume cu introduceri foarte lungi, cu descrieri de metode cunoscute, cu enumerarea de cifre sau explicații prea dezvoltate.

De regulă, candidatul își face un punctaj sau redactează unele părți ale expunerii, ca suport contra unor „blocaje" emoționale. El trebuie, în anumite situații, să confecționeze planșe sau folii transparente pentru proiecție, în care sînt cuprinse datele esențiale și unele grafice. În felul acesta va fi scutit de a explica prea mult, tabelele și graficele fiind mai „grăitoare".

În introducere se arată ce s-a urmărit și care au fost ipotezele cercetării. Despre subiecți și metode se citește numai în măsura în care prezintă unele particularități, altfel se enunță numai. Cea mai mare parte a expunerii este afectată prezentării rezultatelor, discutării lor și concluziilor, din care — încă o dată — trebuie să rezulte caracterul de noutate al celor realizate de către autor.

Cînd prezintă filme, expunerea se face în timpul proiecției.

Este recomandabil ca expunerea să fie făcută cît mai liber, cursiv (adică să fie bine învățată), cu voce puternică — adecvată spațiului și numărului auditorilor —, în limbaj clar, științific, dar nu pedant și cu încredere în cele susținute.

Candidatul trebuie să știe că va primi și întrebări. Acestea trebuie notate sau reținute și înțelese exact. Răspunsurile sînt scurte și în nici un caz nu se transformă într-o nouă expunere. Dacă lămurirea chestiunilor este prea complicată și nu interesează decît una sau două persoane, detaliile se pot furniza și în afara ședinței oficiale — bineînțeles dacă cel care a pus întrebarea este de acord cu acest lucru.

Pentru profesorii care pregătesc lucrările de grad este recomandabil ca înainte de a redacta și susține lucrarea să procedeze la publicarea unor idei sau rezultate, la prezentarea lor în colectivul catedrei sau la reuniunile cadrelor de specialitate, verificîndu-se și mai bine atît în privința orientării lucrării, cît și a valorii aplicative și teoretice a acesteia.

Discuțiile din ședința de susținere, observațiile critice și propunerile ce vor fi făcute, împreună cu concluziile conducătorului vor fi deosebit de utile cercetătorului pentru etapa următoare a activității de investigație și pentru ameliorarea lucrării în vederea valorificării mai largi, prin publicare.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * : Programul-directivă de cercetare științifică, dezvoltare tehnologică și de introducere a progresului tehnic în perioada 1981—1990 și directivele principale pînă în anul 2000, Ed. politică, București, 1979.

2. * * * : Legea educației și învățămîntului nr. 28/1978, Buletinul Oficial al Republicii Socialiste România, Partea I, nr. 113 din 26 decembrie 1978.
3. CEAUȘESCU NICOLAE : Raport la cel de-al XII-lea Congres al Partidului Comunist Român, Ed. Politică, București, 1979.
4. BEVERIDGE W. I. : Arta cercetării științifice, Ed. Științifică, București, 1968.
5. DONSKOI D. D. : Biomecanica exercițiilor fizice, Ed. Stadion, București, 1977.
6. DUMITRESCU G. T. : Metode și tehnici matematice în pedagogie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1969.
7. DUMITRESCU V. : Metode științifico-matematice în sport, Ed. Stadion, București, 1970.
8. EPURAN M. : Metodologia cercetării activităților corporale, Vol. I și II, I.E.F.S., 1978—1979.
9. GAGEA AD. : Eseu despre prezentarea lucrărilor științifice din domeniul educației fizice și sportului, rev. Educație fizică și sport, XXXII, nr. 5, 1979, pag. 56—59.
10. * * * Metode, teste, aparate, vol. I și II, București, C.N.E.F.S., Sectorul de documentare, 1968.
11. ROȘCA AL. : Metode și tehnici experimentale în psihologie, Ed. Științifică, București, 1971.
12. STAHL H. H. : Teoria și practica investigațiilor sociale. Metode și tehnici, Vol. I și Vol. II, Ed. Științifică, București, 1974.

M. EPURAN : Guide pour l'élaboration des ouvrages de recherche scientifique (diplome ou degré didactique) dans le domaine de l'éducation physique et le sport

Essayant de venir à l'aide de ceux — moins avisés, qui débutent dans la recherche scientifique dans le domaine de l'éducation physique et le sport, l'auteur met à la disposition des interessés un guide, présentant la manière dans laquelle on doit faire un ouvrage scientifique, avec des références directes aux ouvrages de diplome de ceux qui finissent leurs études et aux ouvrages pour accéder au I-er degré professionel.

Sont passées en revue, dans le cadre général de cette problématique, les genres de recherche, la manière de choisir le sujet de l'ouvrage ; on fait des références sur l'importance de bien établir les buts de l'ouvrage, le programme de réalisation ainsi que l'importance de la documentation, de la méthodologie de la recherche, et la manière de rediger l'ouvrage. Chacun de ces problèmes est présenté dans le moindre détail, pour assurer une présentation complète de la thème ; il ne faut pas confondre, quand même, ces détails avec les éléments sans importance.

M. EPURAN : A Guide for Scientific Research (Diploma or Teaching Degree Papers) in the Fields of Physical Education and Sports

Wishing to help the beginners in research work into the fields of physical education and sports, the author places at their disposal a guide in which he shows how a scientific paper is to be worked out. He makes references to the diplomas of graduates and to the papers written to obtain a first teaching degree.

The author reviews the general background of the subject-matter, the types of research, the choice of the topic. He refers to the tasks of the paper and to the plan which should precede it, as well as to the documentation stage, to the methodology of research, and the way the paper should be drafted. It is worth mentioning that he author gives full details, without losing sight of he essentials and fundamentals.

PROGRAMA

DE PERFECŢIONARE PENTRU GRADUL II LA EDUCAŢIE FIZICĂ

INFORMARE ŞTIINŢIFICĂ

1. **Fundamentarea politico-ştiinţifică a educaţiei fizice şi sportului.**

1.1. Orientări în problematica teoriei educaţiei fizice şi sportului reieşite din documentele de partid şi de stat.

1.2. Probleme actuale intervenite în stabilirea idealului, funcţiilor şi obiectivelor educaţiei fizice şi sportului.

1.3. Principiile organizatorice ce stau la baza sistemului de educaţie fizică şi sport din România.

1.4. Priorităţi contemporane privind formele de organizare a procesului de educaţie fizică şi antrenament sportiv.

2. **Contribuţia educaţiei fizice la educarea comunistă a tineretului şi oamenilor muncii.**

2.1. Contribuţia educaţiei fizice la pregătirea pentru munca patriotică. Corelaţia dintre conţinutul educaţiei fizice din liceele de specialitate şi şcolile profesionale şi ergonomie.

2.2. Contribuţia educaţiei fizice la educaţia morală şi estetică.

2.3. Contribuţia educaţiei fizice la educaţia intelectuală.

3. **Contribuţia antropologiei şi fiziologiei cu aplicaţii în educaţia fizică şi sport la fundamentarea ştiinţifică a procesului de selecţie şi de instruire a subiecţilor.**

3.1. Biotipologia constituţională antropologică a etapelor antepubertare, pubertare şi postpubertare şi adaptarea programelor de educaţie fizică în scopul sporirii eficienţei acestora.

3.2. Biotipologia constituţională antropologică a etapei antepubertare, pubertare şi postpubertare şi adaptarea conţinutului antrenamentului sportiv pentru obţinerea unui randament maxim.

3.3. Importanţa cunoaşterii fondului ereditar şi a investigaţiei genetice pentru activitatea de educaţie fizică şi pentru selecţia sportivă.

3.4. Metodologia practică de stabilire a tipului constituţional şi de corelare cu activitatea şcolară de educaţie fizică şi sport în scopul obţinerii unei eficienţe maxime.

3.5. Caracteristicile funcţionale ale organismului elevilor de diferite vîrste biologice (pubertare, antepubertare, postpubertare).

3.6. Paricularităţile dozării efortului fizic în lecţia de educaţie fizică şi de antrenament sportiv, la elevii de diferite vîrste biologice. Modalităţi de refacere a organismului după efort.

3.7. Explorarea modificărilor de efort în lecţia de educaţie fizică şi de antrenament sportiv.

4. **Orientări actuale şi prospective în domeniul didacticii generale a educaţiei fizice şi sportului.**

4.1. Tratarea diferenţiată a subiecţilor în procesul educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv.

4.2. Bazele teoretice ale modelării, instruirii programate, învăţării prin descoperire, problematizării, algoritmizării.

4.3. Perfecţionarea conceptului despre structura şi tipologia lecţiilor de educaţie fizică şi antrenament sportiv.

4.4. Creşterea volumului de muncă, a intensităţii efortului şi calităţii instruirii, coordonate de bază ale sporirii randamentului subiecţilor cuprinşi în activităţile de educaţie fizică şi sportive. Principalele forme de organizare a activităţii de exersare în lecţie.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1980, pag. 18

4.5. Valențele instructiv-educative ale concursului sportiv și locul acestuia în optimizarea nivelului pregătirii elevilor la educația fizică și în antrenamentul sportiv.

5. **Perfecționarea cunoștințelor de metodica educației fizice și sportului.**

5.1. Priorități actuale și prospective privind conceptul despre educație fizică școlară în țările cu sport avansat și în țara noastră.

5.2. Conținutul și parametrii modelelor de instruire pe cicluri de învățământ și pe clase.

5.3. Programele de educație fizică, trepte ale asigurării unei instruiri continue a elevilor, cu caracter ascendent. Legătura funcțională dintre programele de educație fizică și activitatea sportivă de masă și autoeducația fizică a elevilor.

5.4. Perfecționarea didacticii educației fizice școlare, implicațiile organizatorice ale relațiilor de colaborare dintre profesor și elevi. Criterii noi de stabilire a grupelor de instruire la nivelul clasei: opțiunea elevilor pentru diferite sporturi, starea de sănătate, disponibilitățile motrice, baza materială, condițiile geografice. Organizarea colectivului clasei în direcția creșterii rolului activ al elevilor în desfășurarea întregii activități de educație fizică și sport.

5.5. Bazele teoretice ale instruirii diferențiate a elevilor. Aplicarea diferențiată pe cicluri și clase a metodelor moderne de instruire: modelarea, algoritmizarea, instruirea programată, problematizarea, învățarea prin descoperire. Modalități noi de aplicare a procedeelor metodice în circuit, cu intervale, culturism, în lecțiile de educație fizică.

5.6. Perfecționarea structurii, tipologiei și metodologiei lecțiilor de educație fizică.

5.7. Îmbunătățirea conținutului și metodologiei sistemului unitar de verificare și apreciere a pregătirii elevilor la educația fizică.

5.8. Perfecționarea planificării procesului de educație fizică.

6. **Aprofundarea cunoștințelor privind pregătirea sportivă a elevilor.**

6.1. **Problematica actuală a teoriei antrenamentului sportiv.**

6.1.1. Strategia dezvoltării mișcării sportive din România pe plan național contemporan.

6.1.2. Principiile și cerințele metodice generale ale antrenamentului sportiv contemporan.

6.1.3. Antrenamentul sportiv ca proces de pregătire stadial. Obiectivele instructiv-educative ale stadiilor antrenamentului, accentuîndu-se în mod deosebit prioritățile de la nivelul grupelor de copii și juniori.

6.1.4. Planificarea și programarea antrenamentului sportiv. Particularitățile acestei acțiuni la nivelul sportului școlar.

6.2. **Problematica actuală a teoriei și metodicii ramurilor sportive *).**

6.2.1. Legătura funcțională dintre modelul de instruire maximal al ramurilor de sport cuprinse în programa de educație fizică și modelele intermediare ale acestora, inclusiv cele proprii ciclurilor de învățământ și claselor.

6.2.2. Priorități tehnico-tactice și ale pregătirii fizice caracteristice ramurilor de sport cuprinse în programele de educație fizică.

6.2.3. Sistemul mijloacelor, metodelor, organizării și inițierii elevilor în practicarea sporturilor în lecțiile de educație fizică și în activitatea sportivă de masă. Criterii de evaluare a nivelului pregătirii elevilor în sporturile prevăzute în programa de educație fizică.

6.2.4. Particularitățile selecției tinerelor talente în unitățile școlare. Conținutul, organizarea și valorificarea acțiunii de selecție.

6.2.5. Planificarea și programarea inițierii si perfecționării pregătirii elevilor pentru sporturile respective la orele de clasă și în activitatea sportivă de masă.

6.2.6. Particularitățile organizării competițiilor la ramurile de sport cuprinse în programa de educație fizică la nivelul clasei, între clase paralele, pe școală și localitate.

7. **Perfecționarea cunoștințelor privind prevenirea și tratarea deficiențelor fizice și a atitudinilor deficiente *)**

---

*) pct. 6.2. și 7. sînt valabile numai pentru profesorii de educație fizică din gimnazii, licee și școli profesionale.

7.1. Problematica culturii fizice medicale și a particularităților acesteia în domeniul educației fizice școlare. Tehnici de stabilire a diferitelor categorii de deficiențe și atitudini deficiente.

7.2. Modalități de acționare asupra prevenirii și corectării deficiențelor și atitudinilor deficiente în cadrul lecției de educație fizică, în activitatea independentă și în cea sportivă a elevilor școlii.

7.3. Exemplificări asupra modalităților de folosire a tehnicilor de examinare a deficiențelor și atitudinilor deficiente.

8. Cunoașterea orientărilor actuale privind cercetarea științifică din domeniul educației fizice și sportului.

8.1. Organizarea cercetării științifice în domeniul educației fizice (referiri privitoare la metodologia realizării lucrărilor pentru gradul I).

8.2. Problematica cercetării în domeniul educației fizice și a sportului. Temele și domeniile de cercetare. Prioritățile cercetării în domeniul educației fizice școlare. Formularea temelor și ipotezelor.

8.3. Modalități de investigare științifică. Organizarea experimentului.

8.4. Controlul rezultatelor experimentului : probe, teste, norme specifice etc.

8.5. Metode de calcul matematico-statistice uzitate pentru prelucrarea datelor.

INFORMARE PRACTICO-METODICĂ *)

1. Activități practico-metodice organizate sub forma dezbaterilor, a vizionării unor lecții model, a analizei de caz etc., vizînd perfecționarea metodologiei predării educației fizice și sportului de masă școlar.

1.1. Planificarea și programarea educației fizice la școli și clase cu condiții diferite de lucru (mediu geografic, baza materială, opțiunea elevilor etc.).

1.2. Perfecționarea tehnicii de evaluare a rezultatelor elevilor la probele obligatorii ale S.U.V.A.

1.3. Conținutul și metodica dezvoltării fizice armonioase.

1.4. Conținutul și metodica organizării parcursurilor aplicative și a deprinderilor de front și formații.

1.5. Conținutul și metodica inițierii în atletism.

1.6. Conținutul și metodica inițierii în gimnastică.

1.7. Conținutul și metodica inițierii în jocurile sportive.

1.8. Metodologia organizării jocurilor de mișcare și ștafetelor.

1.9. Conținutul și metodica inițierii în natație.

1.10. Conținutul și metodica inițierii în sporturile de iarnă.

1.11. Conținutul și metodica dezvoltării calităților motrice.

PROBLEME SPECIFICE PERFECȚIONARII PROFESORILOR ÎNCADRAȚI ÎN CLUBURILE SPORTIVE ȘCOLARE

INFORMARE ȘTIINȚIFICĂ

1. Problematica actuală a teoriei și metodicii ramurilor sportive.

1.1. Structura bazei de masă a sportului de performanță, eșaloane de vîrstă și valoare ; selecția și promovarea (temporară sau definitivă) dintr-un eșalon în următorul ; sistemul competițional ; corelația dintre eșaloane, în cadrul acestuia.

1.2. Orientarea metodică a federațiilor sportive privind instruirea copiilor și juniorilor.

1.3. Metodologia proceselor de selecție și instruire a copiilor și juniorilor pe eșaloane de vîrstă și valoare și în diferitele sporturi.

1.3.1. Modelul maximal pe plan internațional.

1.3.2. Obiective instructiv-educative generale (pe componentele antrenamentului).

1.3.3. Modele de performanță și sportiv pe probă (de joc și de jucător — și pe posturi cînd este cazul) pentru fiecare eșalon valoric și de vîrstă ; cunoștințe și deprinderi tehnico-tactice, calități motrice, profil somatic etc.

1.4. Conținutul procesului de instruire. Ponderea diferită o primesc componentele antrenamentului în raport cu vîrsta, nivelul pregătirii, proba (ramura) sportivă.

*) Informarea practico-metodică este valabilă numai pentru profesorii din gimnazii, licee și școli profesionale.

1.4.1. Pregătirea fizică. Particularităţile metodice în dezvoltarea şi educarea calităţilor motrice : viteza — calitate dominantă în pregătirea copiilor şi juniorilor ; rezistenţa şi forţa calităţii cu ponderi diferite în funcţie de vîrstă, sex, probă.

1.4.2. Pregătirea tehnico-tactică. Particularităţile învăţării şi perfecţionării procedeelor tehnico-tactice. Raportul dintre pregătirea fizică şi tehnico-tactică la diferite vîrste şi nivele.

1.5. Programarea instruirii. Periodizarea pregătirii în funcţie de calendarul competiţional şi structura anului şcolar.

1.5.1. Obiectivele şi conţinutul planului anual de antrenament şi a planurilor de etapă pe cele 3 nivele valorice. Ciclul săptămînal de antrenament şi lecţia de antrenament.

1.5.2. Dinamica principalilor parametri (indicatori) ai efortului (volum, intensitate, complexitate) într-un ciclu anual de antrenament.

1.5.3. Sistemul probelor şi normelor de control.

1.5.4. Forma sportivă. Elementele caracteristice care conduc la realizarea formei sportive şi a vîrfului de formă sportivă (exclusiv la grupa de performanţă).

1.5.5. Participarea la competiţii. Număr, frecvenţă, ritm.

INFORMAREA PRACTICO-METODICĂ

1. Activităţi practico-metodice organizate sub forma dezbaterilor, a vizionării unor lecţii model, a analizei de caz etc., vizînd perfecţionarea metodologiei predării educaţiei fizice şi sportului de masă şcolar.

1.1. Prezentarea de complexe de exerciţii cu maximă eficienţă privind perfecţionarea componentelor antrenamentului sportiv.

1.2. Dezbaterea unor planuri de pregătire anuale şi pe etape în diferite ipostaze ale antrenamentului.

1.3. Dezbateri în legătură cu folosirea concretă a metodelor moderne de antrenament (modelare, instruire, programare, problematizare etc.).

1.4. Prezentarea şi dezbaterea modelelor de joc (concurs) concepute pentru diferite nivele de pregătire a copiilor şi juniorilor.

1.5. Prezentarea şi dezbaterea unor modalităţi de folosire a aparaturii ajutătoare şi de protecţie proprii sportului respectiv.

1.6. Elaborarea de planuri de lecţie pentru diversele eşaloane de vîrste, tematica fiind indicată de cadrele de predare.

BIBLIOGRAFIE

TEORIA ŞI METODICA EDUCAŢIEI FIZICE ŞCOLARE ŞI A ANTRENAMENTULUI SPORTIV

* * * : Documentele programatice adoptate de Congresul al XII-lea al P.C.R. 1979.

* * * Codul de norme ale vieţii şi muncii comuniştilor, ale eticii şi echităţii socialiste. Rezoluţia Congresului educaţiei politice şi al culturii socialiste. Edit. politică, 1976.

* * * : Hotărîrea plenarei C.C. al P.C.R. din 18—19 iunie 1973 cu privire la dezvoltarea şi perfecţionarea învăţămîntului în R.S.R.

* * * : Legea cu privire la dezvoltarea activităţii de educaţie fizică şi sport, Bucureşti, 1967.

* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie—2 martie 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a activităţii de educaţie fizică şi sport în România.

* * * Mesajul adresat participanţilor la Conferinţa pe ţară a mişcării sportive de către tovarăşul Nicolae Ceauşescu, secretarul general al P.C.R., 1975.

* * * : Sistemul unitar de verificare şi apreciere a gradului de pregătire fizică şi sportivă a elevilor.

* * * : Programele şcolare de educaţie fizică elaborate de M.E.I.

DEMETER A. : Fiziologia educaţiei fizice şi şcolare. Edit. Stadion, 1974.

EPURAN M. : Învăţarea motrică, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 7/1974.

FIREA ELENA : Metodica educaţiei fizice, vol. I şi II. Bucureşti, I.E.F.S., 1979.

FIREA ELENA, CÎRSTEA GH., EPURAN VALENTINA, BRATU I., DRAGNEA AD.: Studiu privind modelarea conţinutului educaţiei fizice şcolare pentru creşterea eficienţei sale, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1978.

FIREA ELENA: Formarea la elevi a capacității de muncă independentă — obiectiv esențial al educației fizice școlare, rev. Educație fizică și sport, nr. 6—7/1975.
LOGIN MARIA, MITRA GH., VODĂ M.: Metodica predării educației fizice pentru clasele I—IV, E.D.P., 1977.
MAZILU V., NICU A., FOCȘENEANU A.: Potențialul biomotric al populației școlare din România, rev. Educație fizică și sport, nr. 5, 1973.
MAZILU V. și colab.: Selecția în sport — C.C.S. al CNEFS, 1976 *).
MITRA GH., MOGOȘ AL.: Metodica educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, ediție revăzută, 1979.
MITRA GH., MOGOȘ AL.: Dezvoltarea calităților motrice în activitatea de educație fizică și sport școlar. Edit. Sport-Turism, 1977.
SIMIONESCU ELVIRA: Educația fizică a elevelor, E.D.P., 1975.
SIMIONESCU ELVIRA: Lecții cu teme de gimnastică modernă, rev. Educație fizică și sport, nr. 5—8, 1973.
ȘICLOVAN I.: Teoria antrenamentului sportiv. Edit. Sport-Turism, 1977.
ȘICLOVAN I: Teoria educației fizice și sportului, Edit. Sport-Turism, 1979.
ȘICLOVAN I.: Diversitatea educației fizice școlare, cerință obiectivă a vieții sociale contemporane, rev. Educație fizică și sport, nr. 5, 1973.

PSIHOLOGIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

EPURAN M.: Psihologia educației fizice. București, Edit. Sport-Turism, 1976. Cap. Psihologia vîrstelor, Psihomotricitate, Psihologia învățării.
EPURAN M., HORGHIDAN VALENTINA: Psihologia educației fizice, vol. II, București, Edit. I.E.F.S., 1979, cap. Personalitatea.
EPURAN M.: Ghidul psihologic al antrenorului, rev. Educație fizică și sport, nr. 9, 1979. Se găsește și extras multiplicat la biblioteca I.E.F.S. *).
EPURAN M., HOLDEVICI IRINA: Compendiu de psihologie pentru antrenori. București. Edit. Sport-Turism, 1979 (facultativ) *)

METODOLOGIA CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

* * *: Programul directivă de cercetare științifică, dezvoltare tehnologică și de introducere a progresului tehnic în perioada 1981—1990 și direcțiile principale pînă în anul 2000. București, Ed. politică, 1979.
EPURAN M.: Metodologia cercetării activităților corporale. București, Edit. I.E.F.S., 1977, 1980. Vol. I, cap. 1, 3, 6 și 7; vol. II, cap. 8, 9, 10, 11, 12.
TUDOSSY ȘT.: Elemente de statistică aplicată la educația fizică și sport. București, Edit. I.E.F.S., 1979.

PROBLEME DE ANTROPOLOGIE ȘI FIZIOLOGIE

AVRAMOFF E.: Bazele fiziologice ale efortului la sportiv. Ed. Sport-Turism, 1975 *).
AVRAMOFF E. și colab.: Fiziologia educației fizice, Ed. I.E.F.S., 1979.
DEMETER AL., AVRAMOFF E.: Fiziologia educației fizice și sportului. Ed. Sport-Turism, 1979.
DEMETER A.: Bazele fiziologice ale educației fizice școlare. Ed. Stadion, 1976.
IFRIM M.: Riscul malformativ în reproducerea umană. Ed. medicală, 1978 *).
IFRIM M., ILIESCU A.: Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului. Edit. didactică și pedagogică, 1978.
IFRIM M.: Bazele genetice ale selecției sportive. Academia de Științe Medicale, 3/1979*).
IFRIM MIRCEA: Aspecte genetice cu implicații în activitatea sportivă. Vol. Simposion Antropologie, Craiova, 1979 *).
MILCU ȘT.: Genetica umană, Ed. Academiei R.S.R., 1976.
MILCU ȘT.: Introducerea în antropologie. Ed. Academiei R.S.R., 1975 *).
SĂHLEANU V.: Antropologia sportivă. Rev. de antropologie, nr. 2/1978.

*) Lucrări recomandate numai profesorilor de educație fizică din cluburile sportive școlare.

TEORIA ȘI METODICA RAMURILOR DE SPORT
ATLETISM

ARDELEANU T.: Particularitățile predării atletismului în lecțiile de educație fizică din școală, rev. Educație fizică și sport nr. 8—12/1978 ; 1—7/1979.
TATU T.: Teoria și metodica atletismului. Ed. I.E.F.S., 1978.
TATU T.: Complexe de exerciții în aer liber. Ed. Sport-Turism, 1975.
TATU T.: Atletism. Îndrumar pentru antrenamentul juniorilor, Ed. Stadion, 1973 *).
TATU T.: Atletism. Unele probleme privind pregătirea copiilor și juniorilor. Edit. C.N.E.F.S., 1979 *).

GIMNASTICĂ

BERGLER V., LAȚICI D., ȘELARIU C.: Elanul și bătaia pentru efectuarea salturilor acrobatice, rev. Educație fizică și sport, nr. 9/1977.
BERGLER V.: Pentru o abordare structurală a elementelor acrobatice complexe, rev. Educație fizică și sport, nr. 7/1976 *).
DUNGACIU P.: Despre pregătirea motrică specială în gimnastica sportivă, rev. Educație fizică și sport, nr. 2/1978.
GHIȘOIU GH.: Selecția și pregătirea micilor gimnaști, rev. E.F.S. nr. 4/1977.
HUREZEANU CRISTINA: Elemente de structură acrobatică în gimnastica ritmică, rev. Educație fizică și sport, nr. 4/1978.
ISAR T. L.: Salturile cu reapucare, necesitate obiectivă în dezvoltarea și progresul gimnasticii sportive masculine, rev. Educație fizică si sport. nr. 9/1979 *).
JAROV: Pregătirea volitivă a sportivilor. Ed. Sport-Turism, 1979 *).
KOVACI N.: Săriturile în gimnastică. Ed. Sport-Turism, 1976 *).
LOKEN C. NEWTON, WILLOUGHBY ROBERT J.: Complete Book of Gymnastics, Second Edition, Pretince-hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 1967 *).
MOLEA G., COȘARIU V.: Elemente de mare dificultate la bară fixă, rev. Educație fizică și sport, nr. 5/1972 *).
POPA GH.: DEZVOLTAREA MOBILITĂȚII ARTICULARE LA GIMNAȘTI, rev. Educație fizică și sport, nr. 5/1972 *).
PODLAHA R., STROESCU ADINA: Terminologia gimnasticii, Ed. Stadion, 1974.
PODLAHA R.: Gimnastica sportivă. Note de curs. Biblioteca I.E.F.S. 1977/1978, uz intern.
SIMA ILEANA: A.B.C.-ul piruetelor și săriturilor artistice. 1971 (gimnastică ritmică) *).
SLEMIN A. M.: Pregătirea tinerilor gimnaști. Ed. Sport-Turism, 1976 *).
TUDUSCIUC I.: Gimnastica acrobatică, Ed. Sport-Turism, 1977.
TUDUSCIUC I.: Parcursuri de obstacole, Ed. Stadion, 1972.
TUDUSCIUC I.: Inițiere în gimnastica sportivă (I), rev. E.F.S., nr. 11/1979 *).
VOINEA V.: Bîrna de concurs. Edit. C.N.E.F.S., 1969 *).
VOINEA V.: Asimetria, condiție modernă de compoziție și exprimare în gimnastica sportivă, rev. E.F.S., nr. 7/1977.
UNGUREANU O., CONDOVICI GH.: Tehnica și metodica învățării saltului înapoi cu întoarcere 360° la bara fixă, rev. E.F.S., nr. 11/1975 *).
* * *: Unele aspecte privind desfășurarea gimnasticii la locul de muncă, rev. E.F.S. nr. 5/1979.

BASCHET

HRIȘCĂ ARISTEIA: Baschetul în școală, Edit. I.E.F.S., 1975.
HRIȘCĂ ARISTEIA, NEGULESCU C.: Baschetul în lecția de activități sportive din școala generală și liceu, Ed. I.E.F.S., 1975.
HRIȘCĂ ARISTEIA, COLIBABA E., NEGULESCU C.: Curs de baschet. Tehnica și tactica individuală, Edit. I.E.F.S., 1977.
HRIȘCĂ ARISTEIA: Programe de baschet pentru școlile sportive, M.E.I., 1974 *).
HRIȘCĂ ARISTEIA, NEGULESCU C., PREDESCU TEODORA, VASILESCU L.: Programa de baschet pentru școlile generale și liceele (clasele) cu program de educație fizică, Ed. M.E.I., București, 1975 *).

*) Lucrări recomandate numai profesorilor de educație fizică din cluburile sportive școlare.

HRIȘCĂ ARISTEIA, PREDESCU TEODORA : Proiect de programă pentru copii și juniori, rev. E.F.S., nr. 11 și 12/1979 *).
HRIȘCĂ ARISTEIA, PREDESCU TEODORA : Recomandări metodice privind pregătirea grupelor de începători în baschet, rev. E.F.S., nr. 4/1979 *).
NEGULESCU C. : Compendiu cu regulile jocului de baschet. Ed. I.E.F.S., București, 1979.
PREDESCU TEODORA, DIMITRIU O., GHEORGHIU ST. : Minibaschet. Ed. Stadion, București, 1972.
TEODORESCU L., PREDESCU TEODORA, VASILESCU L. : Baschet, Ed. Sport-Turism, București, 1979 *).
VASILESCU L., PRINTZ F. : Baschet. Fundamentele jocului, Ed. Universității din Timișoara, 1976 *).
HRIȘCĂ ARISTEIA, BUCUR ADRIANA : Elemente de instruire programată în lecția de educație fizică, rev. Educație fizică și sport ,nr. 4/1977.
HRIȘCĂ ARISTEIA, COLIBABA E. : Probleme privind pregătirea echipelor școlare ca eșalon de masă a sportului de performanță, rev. Educație fizică și sport, nr. 9/1979.
TEODORESCU L. : Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

HANDBAL

CERCEL P. : Calitățile motrice în handbal. Ed. Sport-Turism, 1975 *).
GOGÎLTAN V. : Instruirea copiilor și juniorilor în handbal, Edit. Stadion, 1974 *).
JIANU ELENA, BOTA I. : Curs de handbal, Ed. I.E.F.S., 1977.
KUNST-GHERMĂNESCU I. : Curs de handbal, Ed. I.E.F.S., 1977.
KUNST-GHERMĂNESCU I. : Handbal, tehnica și tactica jocului, Ed. Sport-Turism, 1978*).
MAZILU V. și colab. : Selecția în sport, Ed. Centr. de cercetări 23 August, 1976*).
* * * : Regulamentul jocului de handbal. Edit. Sport-Turism, 1978.

VOLEI

BALAIȘ FL. : Îndrumarul instructorului de volei, Ed. Sport-Turism, 1975.
GHIBU CORNELIA : Minivolei, Ed. Stadion, 1974.
GHIBU CORNELIA, STROIE ST., ILIE GEORGE : Curs de volei, București, 1977.
STROIE ȘT. : Pregătirea fizică a jucătorilor de volei. Edit. Sport-Turism, 1976 *).
STROIE ȘT. : Serial articole cu „Actualități — Noutăți în volei", rev. Educație fizică și sport, nr. 10, 12/1978 ; 1, 2 ,3, 4, 5, 6, 7/1979 *).
SURUGIU V. : Volei în școală, Edit. Stadion, 1971 *).
TĂRCHILĂ N., ȘERBAN M. : Volei pentru juniori, ediția II, Ed. Sport-Turism *).

FOTBAL

ARDELEANU C. : Îndrumar pentru pregătirea copiilor și juniorilor, C.N.E.F.S., 1973 *).
BÂRSAN M. : Programă de fotbal pentru S.S.E., M.E.I., 1975 *).
BÂRSAN M., SIMIONESCU C. : Programă de fotbal pentru școlile generale și liceele cu program de educație fizică, M.E.I., 1975 *).
BÂRSAN M. : Curs de fotbal, I.E.F.S., București, 1979.
MANUȘARIDE C. : Regulamentul jocului de fotbal adnotat. Ed. Sport-Turism, 1977.
PETRESCU N. : Fotbal pe culmile performanței, Ed. Sport-Turism, 1977 *).
RĂDULESCU M. : Caiet de lucrări practico-metodice, I.E.F.S., 1973.
STĂNCULESCU V. : Fotbal. Aspecte moderne de antrenament și joc. Ed. Sport-Turism, 1977 *).

*) Lucrări recomandate numai profesorilor de educație fizică din cluburile sportive.

* * *: Rombol, 1978, F.R.F. *
* * *: Rombol, nr. 1 și 2/1979, F.R.F. *).

NATAȚIE

* * *: Linia metodică a Federației Române de Natație la înot, pe perioada 1977—1980. Ed. C.N.E.F.S., 1977.
DÎNGĂ I.: Teoria antrenamentului sportiv la înot. Note de curs specializare an. IV. Ed. I.E.F.S., 1979.
OPRIȘESCU I. și colab.: Programa de natație pentru școlile generale și liceele cu program de educație fizică și sport. M.E.I., București, 1975.
OPRIȘESCU I.: Bazele generale ale teoriei și metodicii antrenamentului sportiv la înot, Ed. I.E.F.S., 1977.
OPRIȘESCU I., CREȚULEȘTEANU GH.: Caiete de lucrări practice, I.E.F.S., 1976. 1978—1980, C.N.E.F.S., 1978.
* * *: Regulamentul activității competiționale de înot valabil pe perioada 1978—1980, C.N.E.F.S., 1978.

CULTURA FIZICĂ MEDICALĂ **)

BACIU CL.: Semiologia clinică a aparatului locomotor, Ed. medicală, 1975.
BACIU CL.: Complexe de gimnastică medicală. Ed. Stadion, București, 1974.
IONESCU A., MAZILU V.: Exerciții fizice în slujba sănătății. Ed. Stadion, București, 1971.
IONESCU AD.: Gimnastica medicală. E.D.P., București, 1964.
MINCU I.: Ghidul terapeutic al obezității, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
ROHÂNESCU N.: Readaptarea copilului handicapat fizic, Ed. medicală, 1976.

*) Lucrări recomandate numai profesorilor de educație fizică din cluburile sportive școlare.

**) Lucrări recomandate numai profesorilor de educație fizică din gimnazii, licee, școli profesionale și speciale.

EDUCAŢIA FIZICĂ LA PARAMETRII NECESARI

Prof. ALEXANDRU ZOTA
Şcoala generală nr. 2 Suceava

Modernizarea tot mai accentuată a diferitelor procese ale muncii cere un corespondent definitoriu, prin formele sistemului de educaţie fizică.

Copilul, în creştere şi dezvoltare, are nevoie de o cantitate de timp, corect delimitată, destinată mişcării, cerinţă fundamentală a existenţei însăşi.

Nu este un secret pentru nimeni că în ultimii ani s-a ajuns la o supraîncărcare a elevilor, uneori exagerată. Majoritatea activităţilor — ore de curs, timpul de pregătire a lecţiilor, vizionări de filme şi diferite emisiuni radio şi T.V., toate efectuîndu-se în poziţii statice, duc implicit la acomodarea (adaptarea) la această poziţie, prin actul şederii în sine. Această stare, menţinută şi de optica unor părinţi şi nu numai de aceştia, de a-i „ţine" pe copii numai la efectuarea temelor, fără a înţelege nevoia obiectivă de mişcare a copilului şi care astăzi nu se mai face sau nu trebuie să se facă oricum, duce la instalarea unor deficienţe motrice şi psihico-intelectuale.

De această stare de lucruri trebuie să se ocupe efectiv şcoala prin activitatea ştiinţifico-metodică ordonată, precum şi prin distribuirea orelor, pe perioada de timp a unei săptămîni, în număr necesar.

Legea axiomatică a dezvoltării cere — în cazul în discuţie — un număr de ore adecvat realizării indispensabile a saltului calitativ, lanţului acestora, în perioada de creştere. Însişi parametrii corpului în dezvoltare solicită echilibrări relative continue pînă la perioada stagnării dezvoltării corporale. Lipsa unui raport corect între cele două determinante conduce la o evoluţie defectuoasă a stării de sănătate generală a copilului, care, ulterior, va cere intervenţii speciale, iar în unele cazuri devin tardive.

Avem în vedere că cercetarea medicală pe plan mondial a postulat timpul de o oră mişcare corporală în fiecare zi ca minim pentru menţinerea relativă a sănătăţii.

În tabelul alăturat prezentăm modul în care am determinat raporturile corelative ale unui studiu în timpi efectivi de lucru (mişcare) şi evidenţierea statistică a categoriilor de efecte ale acestora.

Analizînd datele din tabelul prezentat, în coloana a III-a este evidenţiat raportul coeficientului, prin diferenţă, între elevii care participă şi la activităţile sportive din programul săptămînal. Aceştia sînt cei mai apropiaţi de cerinţele minimului necesar, dar se află, totuşi, sub această rezultantă — diferenţele din coloana a IV-a la clasele V—VIII.

Sub raport procentual, aceştia sînt în jurul lui 0,22 din populaţia şcolară a claselor I—VIII din oraşe. Raportată la ani de învăţămînt nominali (I—XII), spre care tinde întregul învăţămînt românesc, vîrstă la care — în linii mari — creşterea este spre terminare, coeficientul real raportat la al minimului de necesitate se situează în cifre valorice de 0,332.

Aceste considerente au în ve-

TABEL COMPARATIV

CLASA		Coeficientul minim necesar săptămînal	Timpul afectat în programul săptămînal		Coeficientul săptămînal la 240 de minute	Diferențe în minus ale coeficientului față de minimum necesar
			Minute	Coeficientul		
I	M	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
	F	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
II	M	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
	F	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
III	M	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
	F	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
IV	M	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
	F	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
V	M	0,0419	120	0,0119	0,0237	0,0182
	F	0,0419	120	0,0119	0,0237	0,0182
VI	M	0,0419	120	0,0119	0,0237	0,0182
	F	0,0419	120	0,0119	0,0237	0,0182
VII	M	0,0419	120	0,0119	0,0237	0,0182
	F	0,0419	120	0,0119	0,0237	0,0182
VIII	M	0,0419	120	0,0119	0,0237	0,0182
	F	0,0419	120	0,0119	0,0237	0,0182
IX	M	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
	F	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
X	M	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
	F	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
XI	M	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
	F	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
XII	M	0,0419	120	0,0119	-	0,0300
	F	0,0419	120	0,0119	-	0,0300

dere numai cazul cînd masa corporală a elevilor, în dezvoltare, nu este strict evidențiată în calcul, întrucît astfel raportul de necesitate apreciem că se mărește.

Masa corporală în creștere, precum și a organelor, cere vitalizarea funcțiilor, în general, care se realizează numai printr-o *mișcare* științific condusă și adecvat organizată.

Am luat în considerare faptul că majoritatea masei elevilor efectuează în 6 zile ale săptămînii deplasări înspre și dinspre școală, în afara timpului de mișcare organizat de aceasta, restul acestora fiind în majoritate recreeri statice (în cazurile în care se fac și acestea) și astfel se pune problema aspectului biomotric al întregii populații școlare.

Majoritatea elevelor și elevilor liceelor, locuind în internate-cămine, nu realizează nici acea deplasare de 10—20 de minute cu ghiozdanul în mînă, iar programele de înviorare ar echivala timpul acestei deplasări.

Pe traiectul evoluției individului, perioadele formativ-transformatoare și cu implicații pozitive sau negative ale stării de sănătate nu conduc spre diletantism și

bunăvoință, ci la tratarea responsabilă, științifică, a problemei în discuție.

Starea de sănătate biofizică a populației școlare și implicit a viitorilor cetățeni ai patriei impune o serioasă reconsiderare, la toate nivelurile conducerii sociale, începînd cu familia și pînă la nivelul decizional.

Nimănui nu-i este îngăduit să diminueze sănătatea tinerei generații, inclusiv prin diminuarea orelor fundamentate științific a fi minimum necesar săptămînal de mișcare. Aceasta fiind continuarea ființei naționale pe teritoriul străbun, trebuie pregătită pentru a fi aptă în rezolvarea tuturor problemelor ce-i vor sta în față.

Necesitatea obiectivă a introducerii unei cantități mărite de mișcare a devenit o necesitate legică.

Acestei mașini, cea mai complexă — OMUL — neputîndu-i-se aduce îmbunătățiri prin alte categorii de mijloace, probabil nici prin ingineria genetică, ci numai prin categoria dialectică fundamentală de mișcare, privită atît în mecanismele intrinseci ale organismului, cît și al acestuia în raport cu mediul natural, necesarul existenței sale, trebuie să i se acorde seriozitatea corespunzătoare de competență și nu de „bunăvoință" sau improvizații.

Nereconsiderarea la timp conduce la o serie de rebuturi social-umane care, în unele cazuri, nu mai pot fi „recondiționate" și astfel vor atîrna mai greu în balanța economicului social.

Realizarea stării generale optime de dezvoltare fizică a copilului exclude acea stare de atonie a masei corpului. Concomitent, se creează posibilitatea „grefării" de noi potențe, inclusiv ale îndemînării, corelate simultan cu dezvoltarea inteligenței.

Incidența justă între variatele poziții corporale statice (cantitativ) și cele corporalo-dinamice converge spre acuratețea fizică generală și spirituală a fiecărui tînăr, care trebuie să servească patria socialistă cu toate potențele sale optime.

AL. ZOTA : L'éducation physique aux paramètres nécessaires

L'enfant, durant la période de croissance et developpement, a besoin d'une quantité de temps, correctement délimité, destiné au mouvement, exigence fondamentale de l'existence même.

Partant de ces vérités, on présente la manière dont on a déterminé les rapports corrélatifs d'une étude, en temps effectifs de travail — mouvement — et la mise en évidence statistique des catégories d'effets de ceux-ci.

On souligne le rapport du coefficient par différence entre les élèves qui participent aussi aux activités sportives incluses dans le programme hebdomadaire.

L'incidence juste entre les diverses positions corporelles statiques et corporelles-dynamiques méne à l'équilibre physique et spirituel de chaque jeune.

AL. ZOTA : Physical Education at Requisite Parameters

The growing and developing child requires that a definite well-delineated amount of time should be devoted to movement, a fundamental requirement of existence itself.

Starting from these truths, the author outlines the way in which the corelated relationships have been determined in a study of the effective working time — movement — and the statistics of the categories of effects of the latter.

The author emphasizes the coefficient relationship determined by the difference between the pupils also participating in the activities included in the daily programme.

A just incidence between the various statistical body position and the dynamic body ones results in the general physical and spiritual accuracy of each young man.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

EDUCAREA FORȚEI ÎN DIFERITE RAMURI SPORTIVE (V)

Prof. LAZĂR BAROGA
Secretar F. R. Haltere și Culturism

SPORTURI ÎN CARE ARE LOC MANIFESTAREA CU PRECĂDERE A FORȚEI ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ

ALPINISM

Efortul efectuat de către alpiniști se caracterizează prin faptul că se desfășoară în condițiuni nestandardizate, el variind de la momente de relativă relaxare la momente de intensitate maximă. Momentele cele mai importante din alpinism sînt escaladările unde au loc solicitări fizice deosebite în diferite poziții impuse de natura terenului. Calitatea fizică cea mai importantă (în escalade-ascensiuni) este forța în regim de rezistență, de al cărei nivel de dezvoltare depinde în mare parte reușita performanțelor în această ramură sportivă. Chiar dacă alpinistul dispune de un curaj ieșit din comun, pentru a ajunge sau a se menține în pozițiile unde îi trebuie curajul, el are nevoie de forță în regim de rezistență.

Principalii mușchi solicitați în alpinism sînt următorii : m. flexori ai articulației carpului (m. plamar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun profund al degetelor, m . lung flexor propriu al policelui), m. biceps, m. triceps, m. șanțurilor vertebrale, m. abdominali (m. marele drept al abdomenului, m. marele oblic al abdomenului), m. marele fesier, m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. extensori ai articulației tibio-astragaliene (m. gemeni, m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. flexor lung al degetului mare, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral), m. flexori ai articulației tibio-astragaliene (m. gambier anterior, m. extensor comun al degetelor, m. extensor propriu al degetului mare, n. peronier anterior).

Lecție

de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru alpiniști

Ex. 1. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră apucată în supinație, flexia și extensia brațelor. Încălzirea se efectuează prin aceleași exerciții efectuate fără greutăți (12—16 repetări).

$\frac{25 \text{ kg}}{12}$ 3 ..... 900 kg

Repetări = 36

Educație fizică și sport, nr. 3, 1980, pag. 29

Ex. 2. — Stînd cu picioarele depărtate, mîinile la ceafă ținînd o halteră în pronație, extensia brațelor și revenirea. Încălzirea se realizează cu ajutorul flotărilor pe brațe la sol (8—12 repetări).

$\frac{25\text{ kg}}{12}$ 3 ..... 900 kg

Repetări = 36

Ex. 3. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, efectuarea genuflexiunilor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (8—12 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{12}$ $\frac{40\text{ kg}}{12}$ $\frac{50\text{ kg}}{12}$ $\frac{70\text{ kg}}{8}$ $\frac{80\text{ kg}}{3}$ $\frac{60\text{ kg}}{12}$ 3 ..... 3.560 kg

încălzire Repetări = 59

Ex. 4. — Urcări în brațe la frînghie. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—18 repetări).

$\frac{50\text{ kg (greut. corporală)}}{8\text{ (mutări ale mîinilor)}}$ 2 ..... 800 kg

Repetări = 16

Ex. 5. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, ridicarea unui picior pe un postament, între coapsă și gambă formîndu-se un unghi de 90 grade, ridicare pe un picior și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere pe un picior (6—8 repetări).

$\frac{35\text{ kg}}{8}$ 4 ..... 1.120kg

Repetări = 32

Ex. 6. — Din culcat înainte transversal pe o ladă de gimnastică, cu picioarele fixate la scara fixă, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, extensia trunchiului și revenirea. Încălzirea se realizează prin aplecări libere de trunchi (8—12 repetări).

$\frac{5\text{ kg} + 5\text{ kg}}{12}$ 3 ..... 360 kg

Repetări = 36

Ex. 7. — Din culcat înapoi transversal pe o ladă de gimnastică, cu picioarele fixate la scara fixă, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin diferite exerciții libere pentru abdomen (8—12 repetări).

$\frac{5\text{ kg} + 5\text{ kg}}{12}$ 3 ..... 360 kg

Repetări = 36

Ex. 8. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele înainte, răsucirea bobinei înainte și înapoi. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale degetelor (12—16 repetări).

$\frac{10\text{ kg}}{16\text{ (răsuciri)}}$ 4 ..... 256 kg

Repetări = 64

Ex. 9. — Din stînd cu picioarele semiflexate, trunchiul drept, cu umerii sub bara cadrului izometric, încordări musculare pe direcția extensiei picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (8—12 repetări).

$$\frac{80\%}{10''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{80\%}{10''}\ \frac{80\%}{10''} \quad \ldots\ldots\ 520 \text{ kg}$$

Repetări = 6

Ex. 10. — Din culcat înainte cu sprijinul picioarelor pe un postament, flotări pe brațe efectuate pe vîrfurile degetelor. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale degetelor (16—18 repetări).

$$\frac{50 \text{ kg (greutatea corporală)}}{12} \quad 2\ \ldots\ldots\ 1.200 \text{ kg}$$

Repetări = 24

$$Iv = \frac{9976 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 199{,}5; \quad Ii = \frac{199{,}5}{345} = 0{,}5$$

Se pot efectua 3—5 antrenamente într-un ciclu săptămînal din perioada pregătitoare. În perioadele competiționale și de odihnă activă se vor efectua minimum 2 antrenamente pe săptămînă, încărcătura generală putîndu-se micșora pînă la 50% față de cea folosită în perioadele pregătitoare.

Un indice de intensitate de 0,5—0,6 atunci cînd se folosește un număr mare de repetări (12 și mai mult) asigură lecției un caracter de forță în regim de rezistență.

BIATLON

Specificul efortului efectuat în biatlon constă în faptul că deplasarea pe schiuri (10—20 km), cu arma în spate, este întreruptă de opriri pentru tragere din poziții culcat sau din picioare. Întîlnim, astfel, eforturi statice care necesită dezvoltarea calității fizice forță în regim de rezistență, în scopul menținerii cu ușurință a armei în pozițiile de tragere, pe fondul unei oboseli excesive.

Principalii mușchi solicitați în biatlon sînt următorii : m. flexori ai articulației scapulohumerale (m. deltoid, m. biceps, m. coraco-brahial, m. pectoralul mare), m. extensori ai articulației cotului (m. triceps, m. anconeu), m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun profund al degetelor, m. flexor propriu al policelui), m.extensori ai capului (m. marele drept posterior al capului, m. mic drept posterior al capului, m. mic oblic al capului, m. trapez, m. complex mare, m. complex mic, m. spleniu), m. șanțurilor vertebrale, m. marele dorsal, m. marele fesier, m. abdominali, m. flexori ai articulației coxofemurale (m. psoasiliac, m. tensor al fasciei lata, m. pectineu, m. croitor, m. cvadriceps), m. extensori ai articulației tibio-astragaliene (m. gemeni, m. solear, m. plantar subțire, m. flexor comun al degetelor, m. flexor lung al degetului mare, m. gambier posterior, m .peronier scurt lateral).

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru biatloniști

Ex. 1. — Din poziția șezînd cu sprijinul palmelor pe podea, ridicarea picioarelor cu papuci metalici la un unghi de 45 de grade față de sol, forfecarea picioarelor. Încălzirea se realizează cu ajutorul diferitelor exerciții libere pentru abdomen (16—20 repetări).

$$\frac{0{,}5 \text{ kg} + 0{,}5 \text{ kg}}{12} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 360 \text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 2. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele înainte la nivelul umerilor cu cîte o gantelă în fiecare mînă, depărtarea brațelor și revenirea. Încălzirea se realizează cu ajutorul rotărilor libere de brațe înainte și înapoi (16—20 repetări).

$$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{12} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 360 \text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 3. — Culcat înainte pe podea, picioarele fixate la spaliere, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, extensia trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin aplecări libere de trunchi (12—16 repetări).

$$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{12} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 360 \text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 4. — Stînd cu picioarele derpărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea brațelor prin înainte pînă ce ajung la nivelul umerilor, menținerea poziției 3—6 secunde și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul rotărilor libere de brațe înainte și înapoi (12—16 repetări).

$$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{12} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 360 \text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 5. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive peste obstacole (30—40 cm) de pe ambele picioare. Încălzirea se realizează prin diferite sărituri efectuate de pe ambele picioare (12—16 repetări).

$$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{15} \; 5 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 750 \text{ kg}$$

Repetări = 75

Ex. 6. — Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului și fixarea umerilor la bara cadrului izometric, încordări musculare pe direcția extensiei trunchiului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (12—16 repetări).

$$\frac{80\%}{10''} \; \frac{90\%}{8''} \; \frac{100\%}{6''} \; \frac{90\%}{10''} \; \frac{80\%}{10''} \; \frac{80\%}{10''} \; \ldots\ldots \; 530 \text{ kg}$$

Repetări = 6

Ex. 7. — Din sprijin pe brațe la paralele, cu o greutate fixată de trunchi, flexia și extensia brațelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără greutăți (12—16 repetări).

$$\frac{7{,}5 \text{ kg}}{12} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 270 \text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 8. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi, cu cîte o gantelă în fiecare mînă, flexia și extensia alternativă a brațelor. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—32 repetări).

$$\frac{10 \text{ kg} + 10 \text{ kg}}{16} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 960 \text{ kg}$$

Repetări = 48

Ex. 9. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră în pronație, ridicarea coatelor pînă cînd haltera ajunge la bărbie și revenirea. Încălzirea se efectuează prin rotări de umeri înainte și înapoi(16—32 repetări).

$$\frac{50 \text{ kg}}{12} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 1.800 \text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 10. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, sărituri consecutive pe vîrfurile picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri efectuate de pe ambele picioare (16—32 repetări).

$$\frac{30 \text{ kg}}{3} \; \frac{40 \text{ kg}}{4} \; \frac{75 \text{ kg}}{3} \; \frac{85 \text{ kg}}{2} \; \frac{90 \text{ kg}}{1} \; \frac{75 \text{ kg}}{3} \; 3 \; \ldots\ldots \; 1.165 \text{ kg}$$

încălzire Repetări =15

Ex. 11. — Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului și apucarea halterei în pronație, îndreptarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor de trunchi (12—16 repetări).

$$\frac{40 \text{ kg}}{10} \; \frac{50 \text{ kg}}{10} \; \frac{60 \text{ kg}}{12} \; \frac{70 \text{ kg}}{8} \; \frac{80 \text{ kg}}{6} \; \frac{60 \text{ kg}}{15} \; \frac{60 \text{ kg}}{10} \; \frac{60 \text{ kg}}{9} \; 3.800 \text{ kg}$$

încălzire Repetări = 60

Ex. 12. — Șezînd pe o bancă a aparatului pentru dezvoltarea forței, cu o curea fixată în jurul capului, extensia capului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul rotărilor de cap spre stînga și spre dreapta (16—18 repetări).

$$\frac{7{,}5 \text{ kg}}{12} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 270 \text{ kg}$$

Repetări = 36

$$Iv = \frac{10.975 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 219{,}5; \qquad Ii = \frac{219{,}5}{456} = 0{,}4$$

Se recomandă efectuarea a 3—5 antrenamente în cadrul unui ciclu săptămînal al perioadei pregătitoare. În perioadele de vară se pot efectua

antrenamente zilnice. În perioadele competiționale și de odihnă se reduce numărul antrenamentelor dar nu mai puțin de 2 în cadrul unui ciclu săptămînal. În perioadele respective se poate reduce și încărcătura generală pînă la 50%. Indicele de intensitate de 0,4—0,5, în număr mare de repetări, păstrează caracterul lecției de educarea forței în regim de rezistență.

CAIAC—CANOE

Efectuarea unui volum de muncă considerabil pe care sportivii îl realizează în antrenamentele specifice și pe uscat impune ca educării calității fizice forță în regim de rezistență să i se acorde o pondere însemnată în pregătire, atît pentru probele de 500 m și 1.000 m cît și pentru cele ce depășesc 1.000 m. Calculul încărcăturilor folosite în antrenamente de către sportivii români (sportivi cotați cu rezultate deosebite în arena internațională), precum și analiza probelor de control elaborate de federație, demonstrează orientarea netă spre forță în regim de rezistență a efortului efectuat în caiac-canoe.

Principalii mușchi solicitați în probele de caiac sînt următorii: m. flexori ai articulației metacarpo-falangiană (m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun profund al degetelor, m. lombricali, m. interosoși palmari, m. interosoși dorsali, m. lung și scurt flexor al policelui), m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior), m. biceps, m. extensori ai articulației scapulo-humerale (m. deltoid, m. marele dorsal, m. subspinos, m. rotund mare, m. rotund mic, m. triceps), m. șanțurilor vertebrale, m. marele fesier, m. flexori ai articulației coxo-femurale (m. psoasiliac, m. tensor al fasciei lata, m. pectineu, m. croitor, m. cvadriceps), în regim static.

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență
pentru caiaciști

Ex. 1. — Din atîrnat la bara fixă, picioarele în poziția de echer, apucare în supinație, tracțiuni în brațe. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor și diferitelor exerciții pentru abdomen (16—32 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{12}$ 3 ..... 1.800 kg

Repetări = 36

Ex. 2. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, răsuciri de trunchi spre stînga și spre dreapta. Încălzirea se efectuează prin răsuciri libere de trunchi spre stînga și spre dreapta(16—32 repetări).

$\frac{60 \text{ kg}}{12}$ 4 ..... 2.880 kg

Repetări = 48

Ex. 3. — Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului la orizontală și apucarea halterei în pronație, flexia brațelor cu ducerea coatelor în sus, pînă cînd haltera atinge pieptul. Încălzirea se efectuează prin mișcări de ridicare a brațelor lateral din poziția cu trunchiul aplecat (16—32 repetări).

$\frac{45\text{ kg}}{12}$ 4 ..... 2.160 kg

Repetări = 48

Ex. 4. — Culcat înapoi cu sprijinul coapselor pe o bancă transversală, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții pentru abdomen (16—18 repetări).

$\frac{5\text{ kg} + 5\text{ kg}}{16}$ 3 ..... 480 kg

Repetări = 48

Ex. 5. — Culcat înapoi pe o bancă, sprijinul tălpilor pe podea, haltera pe piept ținută în pronație, împingerea halterei deasupra pieptului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin forfecări de brațe la nivelul pieptului (16—32 repetări).

40 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	60 kg	60 kg	60 kg	3.800 kg
10	10	12	8	6	15	10	9	

încălzire Repetări = 60

Ex. 6. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele întinse înainte, se apucă bobina în pronație, rotarea bobinei înainte și înapoi. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale degetelor de la mîini (16—32 repetări).

$\frac{15\text{ kg}}{16}$ 4 ..... 960 kg

Repetări = 64

Ex. 7. — Culcat înapoi pe o bancă, cu sprijinul tălpilor pe sol, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră pe coapse apucată în pronație, ridicarea prin înainte a brațelor, ducerea halterei deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin rotări libere de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

$\frac{35\text{ kg}}{12}$ 3 ..... 1.260 kg

Repetări = 36

Ex. 8. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră în pronație, flexia brețelor cu ducerea coatelor în sus și revenire. Încălzirea se efectuează prin rotări de umeri înainte și înapoi (16—32 repetări).

$\frac{40\text{ kg}}{12}$ 3 ..... 1.440 kg

Repetări = 36

Ex. 9. — Șezînd pe o bancă, sprijinul tălpilor pe sol, haltera la ceafă, împingerea halterei deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul rotărilor de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

$\frac{40\text{ kg}}{12}$ 3 ..... 1.440 kg

Repetări = 36

Ex. 10. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră în supinație, flexia brațelor și revenirea. Încălzirea se efectuează prin flexia și extensia încordată a brațelor (16—32 repetări).

$$\frac{35\ kg}{16}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 1.680\ kg$$

Repetări = 48

Ex. 11. — Din sprijin pe brațe la paralele, cu greutăți fixate de trunchi, flotări pe brațe. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără greutăți (12—16 repetări).

$$\frac{15\ kg}{12}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 540\ kg$$

Repetări = 36

Ex. 12. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele flexate cu cîte o gantelă în fiecare mînă, rotarea mîinilor din articulația pumnului spre stînga și spre dreapta (16—32 repetări).

$$\frac{5\ kg + 5\ kg}{16}\ 4 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 640\ kg$$

Repetări = 64

$$Iv = \frac{19.080\ kg}{50\ kg} = 381{,}6\,; \qquad Ii = \frac{381{,}6}{560} = 0{,}6$$

În probele de canoe, pe lîngă mușchii descriși la caiac, mai participă : m. extensori ai articulației coxofemurale (m. fesier mare, m. biceps femural, m. semitendinos, m. semimembranos), m. extensori ai articulației tibio-astragaliene (m. gemeni, m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. flexor lung al degetului mare, m. peronier scurt lateral).

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru canoiști

Ex. 1. — Din atîrnat la bara fixă, tracțiuni în brațe cu apucarea în pronație, tracțiuni în brațe. Încălzirea se efectuează prin flexia și extensia încordată a brațelor (16—32 repetări).

$$\frac{50\ kg}{12}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 1.800\ kg$$

Repetări = 36

Ex. 2. — Culcat înapoi pe o bancă înclinată, picioarele fixate la partea de sus a băncii, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții pentru abdomen (16—18 repetări).

$$\frac{5\ kg + 5\ kg}{16}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 480\ kg$$

Repetări = 48

Ex. 3. — Stînd cu picioarele depărtate aplecarea trunchiului în față, fixarea umerilor sub bara cadrului izometric, încordări musculare pe direcția de extensie a trunchiului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (16—18 repetări).

80%	90%	100%	90%	80%	80%	..... 520 kg
10″	8″	6″	8″	10″	10″	

Repetări = 6

Ex. 4. — Culcat înapoi pe o bancă, sprijinul tălpilor pe podea, haltera pe piept ținută cu mîinile în pronație, împingerea halterei deasupra pieptului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin depărtarea laterală a brațelor cu încrucișarea la nivelul pieptului (16—32 repetări).

30 kg	40 kg	50 kg	70 kg	80 kg	60 kg	..... 3.560 kg
12	12	12	8	3	12	
încălzire				Repetări = 59		

Ex. 5. — Stînd cu picioarele depărtate cu trunchiul aplecat înainte, sprijin cu mîna stîngă de un obiect, apucarea unei greutăți cu mîna dreaptă, flexia brațului cu ducerea cotului în sus și revenirea. Mișcarea se execută numai pentru brațul care apucă padela de la mijloc. Încălzirea se efectuează prin depărtarea laterală a brațelor din poziția cu trunchiul aplecat înainte (16—18 repetări).

20 kg	3 ..... 960 kg
16	

Repetări = 48

Ex. 6. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu ridicarea pe vîrfuri. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

30 kg	40 kg	50 kg	70 kg	80 kg	60 kg	3 .. 910 kg
3	3	3	2	1	3	
încălzire				Repetări = 15		

Ex. 7. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră cu mîinile în pronație, flexia brațelor cu ridicarea coatelor sus pînă cînd haltera atinge bărbia și revenirea. Încălzirea se realizează prin rotări libere de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

40 kg	3 ..... 1.440 kg
12	

Repetări = 36

Ex. 8. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, răsuciri de trunchi spre stînga și spre dreapta. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu, fără halteră (16—32 repetări).

60 kg	3 ..... 2.880 kg
16	

Repetări = 48

Ex. 9. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, flexia și extensia alternativă a brațelor (16—32 repetări).

$$\frac{7{,}5\text{ kg} + 7{,}5\text{ kg}}{16}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 720\text{ kg}$$

Repetări = 48

Ex. 10. — Stînd cu picioarele depărtate, flexarea picioarelor pînă cînd între coapse și gambă se formează un unghi de 90 grade, fixarea umerilor sub bara cadrului izometric, încordări musculare pe verticală. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

$$\frac{90\%}{10''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{80\%}{10''}\ \frac{80\%}{10''} \ldots\ 520\text{ kg}$$

Repetări = 6

Ex. 11. — Culcat înapoi pe podea, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră apucată în pronație deasupra coapselor, ridicarea brațelor prin înainte cu ducerea halterei deasupra capului și revenirea.

$$\frac{45\text{ kg}}{12}\ 4 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 1.260\text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 12. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, lăsări în fandare și revenirea. Încălzirea se efectuează prin mers în fandare (12—16 repetări).

$$\frac{45\text{ kg}}{12}\ 4\ (\text{2 serii pt. fiecare picior}) \ldots\ldots\ 2.160\text{ kg}$$

Repetări = 48

$$Iv = \frac{17.210\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 344{,}2\,; \qquad Ii = \frac{344{,}2}{434} = 0{,}7$$

Obținerea unui indice de intensitate al lecțiilor cuprins între 0,6—0,7 indică orientarea efortului efectuat spre forță în regim de rezistență.

Sportivii din caiac-canoe pot efectua 3—6 antrenamente pe săptămînă în perioadele pregătitoare. În perioadele competiționale și cele de odihnă activă, se poate reduce pînă în 50% încărcătura generală, dar se vor efectua minimum 2 antrenamente dintr-un ciclu săptămînal.

CANOTAJ

Efortul efectuat în canotaj se desfășoară într-un regim de lucru relativ uniform pe întreaga distanță de concurs (1.000 m pentru probele feminine și 2.000 m pentru probele masculine).

Intensitatea efortului este submaximală și maximală. Deplasarea ambarcațiunilor depinde de forța vîslirii. Cu cît această forță se menține mai mult la valoarea maximă cu atît se micșorează timpul de parcurgere a distanțelor de concurs (3—4 minute și jumătate pentru canotajul feminin și 6—8 mniute pentru canotajul masculin).

Nefiind deci vorba de efectuarea eforturilor într-un timp îndelungat, considerăm mai corectă denumirea calității fizice forță în regim de rezistență decît rezistență în regim de forță.

De altfel, denumirea calității fizice de bază nu are mare importanță. Important este faptul ca în antrenamente să se folosească încărcătura, numărul repetărilor și al seriilor, precum și structura exercițiilor în raport cu cerințele impuse de competiții.

Principalii mușchi solicitați în canotaj sînt următorii: m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun profund al degetelor, m. lung flexor propriu al policelui), m. biceps, m. triceps, m. deltoid, m. care duc umărul înapoi (m. trapez, m. romboid, m. marele dorsal), m. extensori ai coloanei vertebrale (m. sacrospinal, m. iliocostal, m. lungul șanțurilor vertebrale, m. spinal, m. semispinal, m. multifid, m. interspinoși, m. spleniu), m. marele fesier, m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. flexori ai articulației genunchiului (m. biceps femural, m. semitendinos, m. semimembranos, m. croitor, m. popliteu, m. drept intern, m. gemeni), m. extensori ai articulației tibio-astragaliene (m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. flexor lung al degetului mare, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral).

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru canotori

Ex. 1. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră, apucată în pronație, flexia și extensia brațelor. Încălzirea se realizează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (12—16 repetări).

$$\frac{36 \text{ kg}}{12} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 1.260 \text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 2. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele la ceafă ținînd o halteră în pronație, extensia antebrațelor și revenirea. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (12—16 repetări).

$$\frac{35 \text{ kg}}{12} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 1.260 \text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 3. — Din culcat înainte cu gambele fixate la brațul mobil al aparatului special pentru dezvoltarea mușchilor flexori ai coapsei, flexia gambei pe coapsă și revenirea. Încălzirea se efectuează prin repetarea aceluiași exercițiu cu rezistența opusă de partener (8—12 repetări).

$$\frac{45 \text{ kg}}{12} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 1.620 \text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 4. — Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului înainte și apucarea halterei în pronație, îndreptarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se realizează prin aplecări libere de trunchi (12—16 repetări).

$$\frac{40\text{ kg}}{10}\ \frac{50\text{ kg}}{10}\ \frac{60\text{ kg}}{12}\ \frac{70\text{ kg}}{8}\ \frac{80\text{ kg}}{6}\ \frac{60\text{ kg}}{15}\ \frac{60\text{ kg}}{10}\ \frac{60\text{ kg}}{9} \quad 3.800\text{ kg}$$

încălzire — Repetări = 60

Ex. 5. — Culcat înapoi cu coapsele sprijinite pe o bancă transversală, picioarele fixate la spaliere, brațele la ceafă ținînd cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții pentru abdomen (16—32 repetări).

$$\frac{5\text{ kg} + 5\text{ kg}}{32}\ 3 \quad \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 960\text{ kg}$$

Repetări = 96

Ex. 6. — Culcat înainte cu coapsele sprijinite pe o bancă transversală, picioarele fixate la spaliere, brațele ținînd o halteră la ceafă, extensia trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (12—16 repetări).

$$\frac{35\text{ kg}}{12}\ 3 \quad \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 1.260\text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 7. — Din poziția atîrnat la bara fixă, mîinile în pronație, cu greutăți fixate de trunchi, tracțiuni în brațe și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără greutăți (8—12 repetări).

$$\frac{7{,}5\text{ kg}}{6}\ 6 \quad \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 270\text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 8. — Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului pînă cînd între trunchi și coapse se formează un unghi de 90 grade, apucarea halterei în pronație și flexarea brațelor pînă cînd haltera ajunge al piept, apoi revenirea. Încălzirea se efectuează cu corpul din aceeași poziție și ducerea brațelor lateral fără greutăți (12—16 repetări).

$$\frac{50\text{ kg}}{12}\ 3 \quad \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 1.800\text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 9. — Stînd cu picioarele semiflexate, fixarea umerilor sub bara cadrului izometric, încordări musculare pe direcția verticală. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (8—12 repetări).

$$\frac{80\%}{10''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{80\%}{10''}\ \frac{80\%}{10''} \quad \ldots\ 520\text{ kg}$$

Repetări = 6

Ex. 10. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră în fața coapselor, ridicarea coatelor pînă cînd haltera ajunge în dreptul bărbiei și revenirea. Încălzirea se efectuează prin rotări de umeri libere înainte și înapoi (16—32 repetări).

$\frac{40 \text{ kg}}{12}$ 3 ..... 1.440 kg

Repetări = 36

Ex. 11. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera la ceafă, aplecarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se realizează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (12—16 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{12}$ 3 ..... 1.800 kg

Repetări = 36

E . 12. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera la ceafă, efectuarea genuflexiunilor continuate cu ridicarea pe vîrfurile picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (12—16 repetări).

$\frac{30 \text{ kg}}{12}$ $\frac{40 \text{ kg}}{12}$ $\frac{50 \text{ kg}}{12}$ $\frac{70 \text{ kg}}{8}$ $\frac{80 \text{ kg}}{3}$ $\frac{60 \text{ kg}}{12}$ 3 .. 3.560 kg

încălzire Repetări = 59

$$Iv = \frac{19.550 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 391; \quad Ii = \frac{391}{509} = 0,7$$

Se pot efectua 3—6 antrenamente într-un ciclu săptămînal din perioada pregătitoare. În perioadele competiționale și de odihnă activă se poate reduce pînă la 2 numărul antrenamentelor într-un ciclu săptămînal. De asemenea, se poate reduce și încărcătura generală folosită, dar nu mai puțin de 50% față de cea folosită în perioadele pregătitoare. Folosirea unui număr mare de repetări (peste 12) păstrîndu-se proporțiile încărcăturii(un sportiv de 50 kg care obține 100 kg la un exercițiu), din lecția dată ca model, asigură obținerea unui indice de intensitate de 0,7—0,8, lucru ce confirmă orientarea lecției spre educarea forței în regim de rezistență.

Exercițiile se pot schimba (față de model) ele fiind alese de către antrenor în funcție de particularitățile individuale și ale probei respective. Odată alese, ele se vor menține cît mai mult posibil, mărindu-se astfel eficiența pe care acestea o au asupra creșterii indicilor de forță în regim de rezistență.

S-au evitat exercițiile cu benzi elastice, aceasta datorită faptului că ele nu pot fi măsurabile, ele denaturînd chiar și regimul de lucru prin forța de revenire a elasticului după ce a fost întins, lucru ce nu îl întîlnim în efortul specific efectuat în competiții.

Lecțiile orientate spre educarea forței în regim de rezistență la canotori pot fi efectuate în circuit. Antrenorul va alege în așa fel exercițiile ca timpul total de efectuare a unui circuit să corespundă cu timpul probelor clasice din concurs.

CĂLĂRIE

Sportivii care practică această ramură sportivă sînt supuși la eforturi considerabile atît în timpul antrenamentelor cît și în timpul competițiilor. Efortul, de natură statică, se adresează mai ales membrelor inferioare atît pentru conducerea calului (dresaj), cît și pentru menținerea pozițiilor în timpul execuției diferitelor sărituri peste obstacole. Calitatea fizică necesară călăreților este forța în regim de rezistență, iar antrenamentele pentru educarea ei trebuie să-și găsească un loc bine determinat în procesul complex de pregătire ce are loc în călărie.

Principalii mușchi solicitați în probele de călărie sînt următorii: m. flexori și extensori ai articulației carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun profund al degetelor, m. lung flexor propriu al policelui, m. prim radial extern, m. al doilea radial estern, m. extensor comun al degetelor, m. lung extensor propriu al policelui), m. biceps, m. deltoid, m. marele pectoral,m. abdominali (m. marele drept abdominal, m. marele oblic abdominal), m. spinal m. marele fesier, m. extensori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps, m. tensor al fasciei lata), m. flexori ai articulației genunchiului (m. biceps femural, m. semitendinos, m. semimembranos, m. croitor, m. popliteu, m. drept intern, m. gemeni), m. adductori ai articulației coxo-femurale (m. lungul adductor,m. scurtul adductor, m. marele adductor, m. pectineu), m. flexori și extensori ai articulației tibio-astragaliene (m. gambier anterior, m. extensor comun al degetelor, m. peronier anterior, m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral.

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru călăreți

Ex. 1. — Din atîrnat la bara fixă, cu mîinile apucat în supinație, tracțiuni în brațe și revenirea. Încălzirea se efectuează prin flexia și extensia încordată a brațelor (12—16 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{6}$ (greutatea corpului) 5 ..... 1.500 kg

Repetări = 30

Ex. 2. — Din atîrnat la spaliere, ridicarea picioarelor cu papuci metalici pînă la orizontală, menținerea poziției 3—4 secunde, revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără papuci metalici (10—12 repetări).

$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{12}$ 3 ..... 180 kg

Repetări = 36

Ex. 3. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu ridicarea pe vîrfurile picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (8—12 repetări).

30 kg	40 kg	50 kg	70 kg	80 kg	60 kg		
12	12	12	8	3	12	3	..3.560 kg
încălzire					Repetări = 59		

Ex. 4. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele înainte cu apucarea bobinei în pronație, răsucirea bobinei. Încălzirea se efectuează prin flexia și extensia încordată a degetelor (12—16 repetări).

$$\frac{7{,}5\text{kg}}{12}\ 4 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 360\ \text{kg}$$

Repetări = 48

Ex. 5. — Stînd cu picioarele depărtate, spatele înclinat, picioarele semiflexate, apucarea în pronație a barei cadrului izometric, încordări musculare pe direcția extensiei picioarelor și spatelui. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (12—16 repetări).

$$\frac{80\%}{10''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{80\%}{10''}\ \frac{80\%}{10''} \ldots\ 520\ \text{kg}$$

Repetări = 6

Ex. 6. — Șezînd cu sprijinul palmelor pe podea, ridicarea picioarelor cu papuci metalici la 45 grade față de sol, forfecarea laterală. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără papuci metalici (12—16 repetări).

$$\frac{2{,}5\ \text{kg} + 2{,}5\ \text{kg}}{12}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 180\ \text{kg}$$

Repetări = 36

Ex. 7. — Stînd cu picioarele depărtate, flexarea picioarelor pînă cînd între coapsă și gambă se formează un unghi de 90 grade, ceafa sub bara cadrului izometric, încordări musculare pe direcția extensiei picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (10—12 repetări).

$$\frac{80\%}{10''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{80\%}{10''}\ \frac{80\%}{10''} \ldots\ 520\ \text{kg}$$

Repetări = 6

Ex. 8. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, ridicarea pe vîrfurile picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor efectuate pe vîrfurile picioarelor (16—32 repetări).

$$\frac{50\ \text{kg}}{3}\ \frac{70\ \text{kg}}{3}\ \frac{80\ \text{kg}}{2}\ \frac{90\ \text{kg}}{1}\ \frac{100\ \text{kg}}{1}\ \frac{90\ \text{kg}}{1}\ \frac{80\ \text{kg}}{3}\ 5 \ldots.\ 1.640\ \text{kg}$$

încălzire Repetări = 20

Ex. 9. — Șezînd pe o bancă (între coaspă și gambă cu un unghi de 90 grade), haltera pe umeri, ridicarea în poziție de stînd și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (12—16 repetări).

$$\frac{30\ \text{kg}}{3}\ \frac{40\ \text{kg}}{3}\ \frac{50\ \text{kg}}{3}\ \frac{70\ \text{kg}}{2}\ \frac{80\ \text{kg}}{1}\ \frac{60\ \text{kg}}{3}\ 3 \ldots\ 910\ \text{kg}$$

încălzire Repetări = 15

Ex. 10. — Culcat înainte, fixarea gambelor la aparatul pentru dezvoltarea m. flexori ai coapsei, flexia gambelor pe coapsă și reve-

nirea. Încălzirea se efectuează prin același exercițiu cu rezistență opusă de partener (8—12 repetări).

$$\frac{15\text{ kg}}{12}\ 3\ \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 540\text{ kg}$$

Repetări = 36

$$Iv = \frac{9.910\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 198{,}2\,; \qquad Ii = \frac{198{,}2}{292} = 0{,}6$$

Se pot efectua 3—5 antrenamente în cadrul unui ciclu săptămînal din perioada pregătitoare. În perioadele competiționale și de odihnă activă se reduce pînă la 50% încărcătura generală și se efectuează minimum 2 antrenamente pe săptămînă. Indicele de intensitate cuprins între 0,6—0,7 cu un mare număr de repetări asigură caracterul lecției de educare a forței în regim de rezistență.

CICLISM (velodrom 4.000 m și șosea)

În probele de velodrom 4.000 m (urmărire individuală și echipe) și probele de șosea, cicliștii trebuie să-și dezvolte forța în regim de rezistență. Grupele musculare care participă la aceste probe sînt aceleași ca la probele de viteză. Diferența constă însă în pregătire care în cazul de față trebuie să țină seama de creșterea numărului de repetări în scopul obținerii unui regim de lucru specific efortului de rezistență.

Lecție de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru cicliști (velodrom 4.000 m și probele de șosea)

Ex. 1. — Culcat înainte cu sprijin pe palme și vîrfurile picioarelor, flotări în brațe. Încălzirea se efectuează prin flexia și extensia încordată a brațelor (12—16 repetări).

$$\frac{25\text{ kg}}{16}\ (50\%\text{ greutatea corpului})\ 3\ \ldots\ldots\ 1.200\text{ kg}$$

Repetări = 48

Ex. 2. — Din atîrnat la bara fixă, cu mîinile apucat în supinație, flexia brațelor pînă cînd pieptul atinge bara și revenirea. Încălzirea se efectuează prin flexia și extensia încordată a brațelor (12—16 repetări).

$$\frac{50\text{ kg}}{9}\ 3\ \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 1.350\text{ kg}$$

Repetări = 27

Ex. 3. — Culcat înapoi, sprijinul coapselor pe o bancă transversală, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții libere pentru abdomen (12—16 repetări).

$$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{16}\ 3\ \ldots\ldots\ldots\ldots\ 240\text{ kg}$$

Repetări = 4

Ex. 4. — Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului și flexarea picioarelor (între coapsă și gambă va fi un unghi de 90 grade), apucarea barei cadrului izometric în pronație, încordări musculare pe direcția extensiei picioarelor și trunchiului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (12—16 repetări).

$$\frac{80\%}{10''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{80\%}{10''}\ \frac{80\%}{10''} \quad \ldots\ 520 \text{ kg}$$

Repetări = 6

Ex. 4. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive pe vîrfurile picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri libere pe vîrfurile picioarelor (32—36 repetări).

$$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{36}\ 3 \quad \ldots\ 1.080 \text{ kg}$$

Repetări = 108

Ex. 6. — Stînd cu picioarele depărtate, flexarea picioarelor (între coapsă și gambă va fi un unghi de 90 grade), fixarea umerilor sub bara cadrului izometric, încordări musculare pe direcția verticală. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

$$\frac{80\%}{10''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{80\%}{10''}\ \frac{80\%}{10''} \quad \ldots\ 520 \text{ kg}$$

Repetări = 6

Ex. 7. — Culcat înapoi, ridicarea picioarelor cu papuci metalici la verticală, cu palmele sprijinite de podea, imitarea mersului pe bicicletă în direcția înainte și înapoi. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

$$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{36}\ 3 \quad \ldots\ 1.080 \text{ kg}$$

Repetări = 108

Ex. 8. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, efectuarea genuflexiunilor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (16—18 repetări).

$$\frac{40 \text{ kg}}{10}\ \frac{50 \text{ kg}}{10}\ \frac{60 \text{ kg}}{12}\ \frac{70 \text{ kg}}{8}\ \frac{80 \text{ kg}}{6}\ \frac{60 \text{ kg}}{15}\ \frac{60 \text{ kg}}{10}\ \frac{60 \text{ kg}}{9} \quad 3.800 \text{ kg}$$

încălzire Repetări = 60

Ex. 9. — Stînd cu picioarele depărtate, sprijinul brațului pe spalier, flexia gambei (cu papuc metalic) și revenirea. Încălzirea se efectuează prin flexia gambelor pe coapse din culcat înainte cu rezistență opusă de partener (12—16 repetări).

$$\frac{5 \text{ kg}}{16}\ 4 \text{ (2 serii pt. fiecare picior)} \quad \ldots\ 320 \text{ kg}$$

Repetări = 64

Ex. 10. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, ridicarea pe vîrfurile picioarelor și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri libere pe vîrfurile picioarelor (16—32 repetări).

50 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	90 kg	80 kg	5 .. 1.640 kg
3	3	2	1	1	1	3	
încălzire						Repetări =	20

$$Iv = \frac{11.750 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 235; \quad Ii = \frac{235}{495} = 0,4$$

Indicele de intensitate al lecției între 0,4—0,5 arată caracterul de forță în regim de rezistență atunci cînd se efectuează un număr mare de repetări. Se pot efectua 2—4 antrenamente de acest gen într-un ciclu săptămînal din perioadele pregătitoare. Încărcătura generală se va reduce pînă la 50% pentru perioadele competiționale și de odihnă activă unde se vor efectua doar 2 antrenamente pe săptămînă.

L. BAROGA: L'éducation de la force en différentes branches sportives (V)

L'effort fourni par les alpinistes se caractérise par ce qu'il se déroule dans des conditions non-standardisées, alternant des moments de relative relaxation avec des moments d'intensité maxima. Les moments les plus importantes dans l'alpinisme sont les escalades durant lesquelles ont lieu des sollicitations physiques spéciales, dans les differentes positions imposées par la nature du terrain. La qualité physique la plus importante c'est la force en régime de resistance, qui détermine en grande mesure la reussite des performances. Pour développer la force et la force en régime de résistance chez les alpinistes, l'auteur reccomende un modèle de leçon d'entraînement. On peut faire 3—5 séances dans un cycle hebdomadaire.

En biathlon la difficulte réside dans le fait que le deplacement sur les skis (10—20 km), avec le fusil au dos, est interrompu pour des tirs dans la position couchée ou sur le pieds. Il y a ainsi des efforts statiques, qui nécessitent le développement de la qualité physique force en régime de resistance, dans le but de maintenir avec aisance le fusil en position de tir, sur le fond d'une fatigue excessive.

L. BAROGA: Training Strength in Different Sporting Branches (V)

The mountaineers' efforts are characterized by the nonstandardized conditions in which they take place, by their varying from relative relaxation to maximum intensity. The most important moments in mountaineering are the climbings proper, where physical effort largely, depends on the nature of the site. It is strength in resistance régime which is the most important physical property and it is on it that most of the successes depend. In order to develop strength in general, and strength ni resistance régime in special, the author presents a model of training for mountaineers. Such trainings may be executed three to five times a week.

In biathlon, effort consists in the fact that displacement on the skis (10—20 km) with the gun on one's back is interrupted by halts for lying or standing shooting. There are statical efforts implied requiring the development of strength in resistance so that one can easily shoot even under conditions of excessive fatigue.

In rowing effort is made in a relatively uniform working régime along the entire competition distance (1000 m for women's events and 2000 m for men's events).

PRIORITĂŢI ÎN CUNOAŞTEREA ŞI ÎNVĂŢAREA JOCULUI DE VOLEI

—Teoria jocului în sprijinul cunoaşterii şi învăţării jocului—

Conf. univ. VASILE GHENADE
Institutul de învăţămînt superior — Bacău

În orice partidă de volei, pentru a cîştiga un joc, o echipă trebuie să cîştige cel puţin de 45 de ori cîte un punct şi aproximativ tot de atîtea ori cîte un serviciu. Ţelul final al fiecărei faze de joc îl constituie cîştigarea punctului sau a serviciului. Nu există fază de joc în afara acestei cerinţe.

— **Scopul jocului :** cîştigarea punctului de 45 ori în trei seturi cîştigătoare şi preluarea serviciului aproximativ tot de atîtea ori (după unele statistici).

— **Structura jocului** nu poate fi constituită decît din acţiuni pentru cîştigarea punctului şi acţiuni pentru cîştigarea serviciului.

— **Conţinutul jocului :**

I. Acţiuni pentru cîştigarea punctului în ordinea succesiunii lor, dacă nu se reuşeşte acest lucru din primele acţiuni : serviciul, blocajul, preluarea din atac, pasa (ridicarea), lovitura de atac, se repetă de n ori, de la doi la cinci.

Pentru toate acţiunile de la cîştigarea punctului, de mare importanţă este serviciul. În funcţie de eficienţa serviciului, celelalte acţiuni pot sau să nu aibă loc, sau să fie foarte uşurate, sau, dimpotrivă, îngreuiate. Deci, serviciul influenţează hotărîtor conţinutul şi structura celorlalte acţiuni de la cîştigarea punctului, dar în special pe primele două.

II. Acţiuni pentru cîştigarea serviciului în ordinea succesiunii lor dacă nu se reuşeşte din primele acţiuni : preluarea serviciului, pasa (ridicarea), lovitura de atac, blocajul, preluarea din atac.

La cîştigarea serviciului, în funcţie de eficienţa preluării din serviciu, celelalte acţiuni pot sau să nu mai aibă loc, sau să fie şi ele mult uşurate sau, dimpotrivă, mult îngreuiate. Deci, preluarea din serviciu influenţează hotărîtor conţinutul şi structura celorlalte acţiuni de la cîştigarea serviciului şi în mod deosebit pe primele două.

Dacă jocul de volei se compune în totalitate din acţiuni (jumătate dintre ele) pentru cîştigarea punctului, în care decisiv este serviciul şi din cealaltă jumătate din acţiuni pentru cîştigarea serviciului în care decisivă este preluarea din serviciu, înseamnă că structura de bază a jocului de volei nu poate fi alta decît : acţiuni pentru cîştigarea punctului şi acţiuni pentru cîştigarea serviciului.

Aşa cum a reieşit de mai sus, jocul de volei este influenţat decisiv de serviciu şi de preluarea din serviciu. De fapt, asta este şi realitatea jocului.

De aici concluzia că o echipă, pentru a-şi perfecţiona jocul, trebuie să înceapă şi să continue perfecţionarea jocului său cu serviciul şi cu preluarea din serviciu pe fondul cărora să-şi perfecţioneze celelalte acţiuni. Analizînd la un loc toate acţiunile jocului de volei le putem sistematiza astfel :

— acţiuni proprii numai cîştigării punctului — serviciul ;

— acţiuni proprii numai cîştigării serviciului — preluarea din serviciu ;

— acţiuni comune cîştigării punctului şi cîştigării serviciului — ridicarea (pasa), atacul, blocajul, preluarea din atac.

Deci, după conţinutul şi scopul jocului de volei, acesta ar cuprinde următoarele acţiuni — care din punct de vedere didactic — ar putea să primească denumirea de elemente tehnice : serviciul, preluarea din serviciu, pasa (ridicarea), atacul, blocajul, preluarea din atac.

Desigur, fiecare acţiune sau element tehnic cuprinde procedeele sale specifice. După părerea noastră, acesta este conţinutul actual al jocului competiţional de volei în ordinea priorităţii acţiunilor în instruire, de la copii pînă la seniori.

Celelalte elemente existente pînă azi în literatură ca : poziţia fundamentală, deplasarea, plonjonul etc. trebuie înţelese ca modalităţi de rezolvare concretă a acţiunilor de joc enunţate mai sus, părţi componente

ale lor și nu pot face obiectul unor elemente de sine stătătoare. Nu trebuie să se înțeleagă că din jocul de volei ar fi dispărut cumva jocul fără minge (deplasarea și poziția fundamentală) sau plonjonul. Acestea există în execuția fiecărui procedeu tehnic primind de fiecare dată însă conținutul (scop) și forma solicitată de acțiunea de joc în care se manifestă. Învățarea sau antrenarea fiecărui procedeu presupune învățarea și antrenarea tuturor momentelor sau părților sale componente.

Orice procedeu tehnic are de rezolvat o sarcină proprie și acțiunile de joc respective : serviciul, preluarea din serviciu, atacul, ridicarea mingii, blocajul sau preluarea din atac.

În rezolvarea acțiunilor de joc respective, fiecare procedeu tehnic se manifestă complex, avînd în succesiunea lor mai multe momente sau părți componente :

— **lovitura de atac** — analiza și aprecierea preluării și a ridicării mingii, deplasarea, elanul, bătaia, zborul, lovirea propriu-zisă a mingii, aterizarea și deplasarea la acțiunea următoare ;

— **blocajul** — analiza și aprecierea adversarului, a preluării, ridicării și pregătirii pentru atac odată cu deplasarea, bătaia, zborul, acțiunea activă a palmelor, aterizarea și deplasarea pentru acțiunea următoare ;

— **pasa** (ridicarea) **pentru atac** — aprecierea preluării proprii din serviciu sau din atac, deplasarea încheiată cu oprire sau săritură, timpul în care se analizează posibilitățile de distribuire a mingii, lovirea propriu-zisă a mingii și deplasarea spre dublarea atacului ;

— **preluarea din atac** — analiza adversarilor pentru depistarea intențiilor acestora, deplasarea spre locul probabil de cădere a mingii odată cu continuarea observării traiectoriei mingii și în continuare a mîinii adversarului care va lovi mingea, oprirea din deplasare în fracțiunea de secundă premergătoare lovirii, jucarea propriu-zisă a mingii din poziție joasă și din fandare sau din plonjon și deplasarea spre acțiunea următoare ;

— **preluarea din serviciu** — analiza și aprecierea posibilităților adversarului care va servi, ocuparea unei poziții inițiale în teren cu luarea în primire vizuală a suprafeței după lovirea mingii de către adversar, deplasarea pe baza analizei traiectoriei, oprirea îngenunchiată, întîmpinarea cu lovirea mingii ce mai poate fi rezolvată și din fandare sau plonjon, încheiată cu deplasare spre acțiunea următoare ;

— **serviciul** — deplasarea la locul de serviciu, analiza așezării adversarului de la preluare, luarea deciziei și a poziției inițiale odată cu concentrarea resurselor proprii, aruncarea mingii și aprecierea traiectoriei, lovirea propriu-zisă a mingii și deplasarea spre zona repartizată pentru preluarea din atac.

Învățarea și antrenarea fiecărui procedeu presupune atacarea tuturor componentelor, imediat după însușirea loviri specifice a mingii solicitată de procedeul respectiv.

★

Tehnica și tactica jocului sînt în continuă schimbare, dar din păcate nu dispunem și de instrumentele care să obiectivizeze aceste schimbări, direcția lor. Considerăm că la baza obiectivizării direcției în care evoluează tehnica și tactica acțiunilor jocului de volei, de la o etapă la alta, de la un campionat la altul, trebuie să stea eficiența acțiunilor de joc ca principiu fundamental al jocului de volei, eficiență înțeleasă și concretizată prin cîștigarea punctului sau cîștigarea serviciului.

În acest context, ne propunem să prezentăm cîteva priorități ale acțiunilor de joc, apreciind că ele sînt valabile numai pentru momentul actual al voleiului nostru, pentru că și prioritățile evoluează odată cu tehnica și tactica jocului, dacă nu chiar înaintea lor.

1. SERVICIUL

Priorități. Eficiența serviciului poate fi dată de :

a. precizie foarte mare, avînd zone de recepție foarte mici, de 1 m.p., coroborat cu traiectorie planată sau razantă și o intensitate medie ; sînt țintite colțurile terenului în zonele 1 și 5, zona 3 pe linia de 3 m, precum și spațiile dintre jucători, la nivelul umerilor ; poate fi realizat printr-un serviciu executat din apropierea liniei de fund, sub 2 m distanță de aceasta, realizat de sus din față sau din lateral ;

b. forță foarte mare, fără precizie și planare ; se execută de la 2—5 m pe linia de fund, poate fi executat de sus din față sau din lateral ;

c. serviciul mixt avînd precizie mare, planare mare, forță medie. Se execută de la 3—6 m pe linia de fund ; pre-

cizia ţinteşte mai ales linia de fund a terenului ;

d. planare foarte mare şi forţă mare ; se execută de la peste 8 m de linia de fund.

Priorităţi pentru toate serviciile. Eficienţa poate fi crescută prin :

— perfecţionarea atributelor serviciului — precizie, planare, forţă ;

— mărirea constanţei în execuţie sub aspectul calitativ şi cantitativ (eliminarea greşelilor odată cu menţinerea atributelor serviciului) ;

— alternarea serviciilor în forţă cu serviciile planate sau precise de către acelaşi jucător, executat din acelaşi loc.

Probe de control. Se va executa, la alegere, unul dintre următoarele servicii :

a. serviciul de sus, din faţă sau din lateral, executat din apropierea liniei de fund, serviciul cu precizie foarte mare, planat sau razant :

— în zona 3, suprafaţă de recepţie — 1 × 2 m — aflată pe linia de 3 m ;

— în zona 1, suprafaţă de recepţie — 1,5 × 2 m — aflată în colţul terenului ;

— în zona 5, suprafaţă de recepţie — 5 × 2 m — aflată în colţul terenului ;

— **norme :** se execută în total 10 servicii, în toate zonele, cîte unul în fiecare zonă, în ordinea preferată de jucători pînă se realizează 10 servicii :

— pentru Div. A — b + f — 8 din 10 ;

— pentru Div. B — b + f — 7 din 10 ;

— pentru Div. juniori — 6 din 10, b + f ;

b. serviciul în forţă foarte mare de la 3—5 m, la linia de fund, executat de sus din faţă sau de sus din lateral. **Norma :**

— Div. A — 9 din 10 ;

— Div. B — 8 din 10 ;

— Div. juniori — 7 din 10 ;

c. serviciul mixt executat la precizie, planat şi cu forţă medie, executat de la 4—6 m de linia de fund. **Norma :**

— 10 servicii — 5 din zona 1, suprafaţă de recepţie 4 × 2,5 m şi 5 în zona 5, suprafaţă de recepţie 4 × × 2,5 m ;

— Div. A — 8 din 10 ;

— Div. B — 7 din 10 ;

— Div. juniori — 6 din 10 ;

d. serviciul foarte planat şi cu forţă mare executat de la distanţă mare (peste 8 m) de linia de fund. **Norma :**

— Div. A — 9 din 10 ;

— Div. B — 8 din 10 ;

— Div. juniori — 7 din 10.

2. PRELUAREA DIN SERVICIU

— preluări din serviciu executat foarte precis din apropierea liniei de fund (sub 2 m) ; mingea pluteşte avînd traiectorie schimbătoare, mai ales pe verticală, la trecerea peste plasă căzînd brusc ; este foarte precis, ţintind suprafaţa de lîngă plasă şi colţurile terenului ; eficienţa preluării poate fi crescută prin aşezarea şi preluarea în linie, la 6—7 m de linia de fund, cu anticiparea căderii mingii în faţă, rezolvată prin deplasarea înainte imediat după lovirea mingii, atunci cînd se sesizează această intenţie sau prin blocarea serviciilor razante de către unul dintre jucătorii din linia I ;

— preluări din serviciu mixt executat de la 3—5 m de linia de fund ; traiectoria mingii are deviaţii brusce pe verticală şi orizontală ; mingea vine cu viteză mare, are precizie relativă ţintind mai ales linia de fund ; eficienţa poate fi crescută prin aşezarea iniţială la 5—6 m de plasă ; preluarea trebuie însoţită întotdeauna de deplasări scurte sau repezi în direcţii neaşteptate, însoţite de opriri şi continuate, uneori, cu fandări şi plonjoane ;

— preluări din serviciu foarte planat executat de la mare distanţă de linia de fund (peste 8 m) ; traiectoria mingii are deviaţii mari, uneori chiar foarte mari şi înşelătoare pe verticală şi pe orizontală ; mingea vine cu viteză mare şi foarte mare ; eficienţa preluării poate fi crescută prin aşezarea iniţială la 5—6 m de plasă, analiza permanentă a traiectoriei mingii, însoţită de deplasări accelerate, opriri scurte continuate cu fandări şi plonjoane. **Foarte important :** amortizarea mingii la lovirea acesteia ;

— preluări din serviciu în forţă, executat de la 3—5 m de linia de fund ; mingea vine cu viteză foarte mare, asemănătoare loviturii de atac, cu o traiectorie curbă uniformă ; eficienţa poate fi crescută prin aşezarea iniţială pe 6 m ; se execută din poziţie joasă numai în momentul în care adversarul îşi aruncă mingea pentru a o lovi, urmată de o uşoară ridicare (descărcare), în momentul loviriі mingii de către adversar pentru întîmpinarea acesteia şi preluarea ei antici-

pînd o fandare sau un plonjon ; lovirea mingii cu amortizare.

Priorități pentru toate preluările din serviciu :

a. Anticiparea serviciului ce urmează a fi executat după :
— distanța față de linia de fund a celui ce se pregătește să servească ;
— particularitățile celui care va servi ;
— mișcările pregătitoare ale celui ce servește.

b. Ocuparea locului inițial la preluarea serviciului în funcție de anticipare și luarea în primire, printr-un control vizual, a suprafeței de care răspunde pînă în momentul cînd arbitrul fluieră punerea mingii în joc.

c. Analizarea în continuare a mișcărilor adversarului care va lovi mingea la serviciu pentru a-i depista — după aruncarea ei și înainte de lovire — intențiile, urmărind în continuare lovirea și apoi traiectoria, după care intrarea în continuare în acțiune.

d. Colaborarea cu partenerii de preluare semnalizînd, verbal, din timp traiectoria mingilor, direcția în care se îndreaptă și aprecierea intrării în teren sau afară.

Probe de control.

Preluări din diferite procedee de serviciu cu trimiterea mingii în cercul cu D = 3 m aflat oblic la nivelul plasei, între zonele 2 și 3. Suprafața de preluare — 3 × 6 m — aflată în zonele 5—6—1.

Preluarea din serviciul foarte precis zona 1 :

— Div. A — 4 din 5 ;
— Div. B — 3 din 5 ;
— Div. juniori — 3 din 5.

Preluare din serviciul mixt, 3—5 m, din zona 5 :

— Div. A — 4 din 5 ;
— Div. B — 3 din 5 ;
— Div. juniori — 3 din 5.

Preluare din serviciul foarte planat (peste 8 m), în zona 6 :

— Div. A — 4 din 5 ;
— Div. B — 4 din 5 ;
— Div. juniori — 3 din 5.

Preluare din serviciul în forță, în zona 6 :

— Div. A — 4 din 5 ;
— Div. B — 3 din 5 ;
— Div. juniori — 3 din 5.

Total : 20 de preluări din serviciu.

3. PASA (RIDICAREA)

Prioritățile se adresează în mod deosebit pregătirii ridicătorilor. Eficiența ridicării mingii poate fi crescută prin :
— anticiparea locului de întîlnire cu mingea în urma preluării din atac sau din serviciu, prin urmărirea mișcărilor coechipierului care execută preluarea ;
— mascarea intenției de ridicare într-o direcție sau alta sau a unui procedeu sau altul de pasare ;
— precizarea intențiilor cu coechipierii de la plasă înaintea fiecărei faze ;
— stăpînirea în egală măsură a mai multor procedee de ridicare a mingii, cum ar fi : pase în urcare, pase la întîlnire, paralele cu plasa, lungi și scurte, pase la întîmplare, oblice față de plasă, pase din săritură, cu o mînă etc.

Probele de control pentru ridicarea mingii vor fi coroborate cu probele de control de la lovitura de atac.

4. LOVITURA DE ATAC

Priorități : eficiența loviturii de atac poate fi crescută prin stăpînirea în egală măsură a mai multor procedee :
— atac din pase în urcare, pe diagonală și „pe întors", din diferite zone ;
— atac din pase la întîlnire — scurte, lungi, paralele și oblice ;
— atac „din blocaj afară", atac în blocaj pentru reluarea lui în momentul sesizării execuției corecte a blocajului.

Atacul din pasă în urcare trebuie înțeles că bătaia pentru desprinderea lui se execută simultan cu momentul căderii mingii pe degetele ridicătorului.

Atacul din pasă la întîlnire trebuie înțeles că se execută cu efectuarea bătăii în momentul împingerii mingii de către ridicător.

Informarea permanentă asupra existenței și posibilității blocajului advers, introducînd în perfecționarea atacului — începînd de la juniori, ca probleme proprii loviturii de atac — analiza blocajului advers. Analiza și aprecierea blocajului advers se va face înaintea fiecărei faze, odată cu analiza apărării în linia a II-a a adversarului. Analiza și aprecierea blocajului continuă și după intrarea în elan și efectuarea bătăii pentru desprindere de către trăgător, pentru a se informa în continuare :
— dacă se sare la blocaj ;

— de unde vine blocajul ;
— cîți jucători îl efectuează ;
— dacă întîrzie vreunul dintre jucători ;
— ce direcții rămîn libere, eventual „printre" sau peste blocaj.

Este necesară o capacitate de modificare a deciziei inițiale în executarea loviturilor de atac, urmată — în timpul zborului — de o altă execuție pînă în momentul lovirii propriu-zise a mingii. Se pot modifica direcția atacului, conținutul atacului, intensitatea atacului.

Probe de control.

— Lovitură de atac din pasă în urcare cu bătaia executată simultan cu căderea mingii pe degetele ridicătorului din zona 3 ;
— Div. A, b + f — 3 pe diagonală și 3 „pe întors" ;
— Div. B, b + f — 3 pe diagonală și 3 „pe întors" ;
— Div. juniori, b + f — 2 din 3 pe diagonală și 2 din 3 „pe întors".
— Lovitură de atac din pasă la întîlnire scurtă (de pe 2 pe 3), cu bătaie executată simultan cu împingerea mingii de către ridicător :
— Div. A — 3 din 3 pe diagonală ;
— Div. B — 2 din 3 pe diagonală ;
— Div. juniori — 2 din 3 pe diagonală.
— Lovitură de atac simultană din pase în urcare executată din zonele 2 și 3, cu ridicătorul „între".
— numai pentru Div. A — 3 din 3 pe diagonală și „pe întors".

5. BLOCAJUL

Pe fondul creșterii vitezei și a varietății în construire și în execuția atacului, blocajul este în permanentă căutare a soluțiilor pentru mărirea eficienței sale.

Eficiența blocajului este determinată de existența palmelor deasupra plasei în acțiune activă în timpul trecerii mingii lovite de adversar.

Ca acțiune de apărare, blocajul trebuie să țină seamă permanent de intențiile și mai ales de execuțiile adversarului aflat în atac. De aici, necesitatea unei informări și analize permanente înaintea fiecărui atac advers, informare și analiză care continuă pînă în momentul execuției propriu-zise a blocajului și după execuția lui pentru autodublare. Apreciem că jucătorul care execută blocajul trebuie să treacă succesiv prin următoarele momente :

— înaintea fiecărei faze se informează și analizează dispunerea trăgătorilor adverși de la plasă, le coroborează cu posibilitățile lor de atac și cu posibilitățile ridicătorului advers ;
— în timpul fazei cînd la adversar se construiește atacul, urmărește diferențiat momentele acestuia, astfel : în momentul preluării de către adversar — păstrează sub control periferic mingea, în timp ce vederea centrală urmărește jucătorul care urmează să execute a doua lovitură, de obicei ridicarea mingii, intențiile ridicătorului și, în același timp, urmărește mișcările celorlalți adversari de la plasă ;
— în momentul ridicării mingii, avînd privirea îndreptată spre ridicător și minge, caută să formuleze exact ce fel de pasă va fi și cui i se va adresa, acționînd corespunzător (deplasare la blocaj, la dublare sau la preluare) ;
— după ridicarea mingii, cînd are certitudinea că trebuie să sară la blocaj, privirea se mută la adversarul care urmează să atace mingea, în timp ce aceasta este ținută sub control periferic (oricum mingea va veni la întîlnirea cu mîna adversarului urmărit) ; urmărind adversarul, va căuta să-i depisteze în continuare intențiile ca direcție, înălțime, forță, procedeu, corelîndu-le toate și cu mingea care se apropie și va intra în acțiune în funcție și de minge și de mișcările adversarului aflat în atac ; avînd preocuparea observării adversarului din atac, va căuta să sesizeze ceva mai devreme (fracțiune de secundă) schimbarea intențiilor acestuia, reacționînd prompt odată cu aceasta.

Eficiența blocajului depinde de momentul desprinderii, făcută diferențiat în funcție de lovitura de atac și particularitățile adversarului. Exemplu : desprindere simultană cu adversarul din atac din pasă în urcare și la lovitura de atac din pasă la întîlnire ; desprindere după adversarul aflat în atac pentru loviturile de atac din celelalte pase (durata întîrzierii desprinderii pentru blocaj va fi cu atît mai mare, cu cît mingea ridicată este mai departe de plasă și adversarul mai înalt sau cu săritură mai bună).

Probe de control.

— Blocaj la loviturі de atac din pase în urcare executat din zona 3 :
— Div. A — 3 din 3 pe diagonală și 2 din 3 „pe întors" ;
— Div. B — 2 din 3 pe diagonală și „pe întors" ;

— Blocaj la atac din pase la întîlnire executat din zona 4 :
— Div. A — 3 din 3 pe diagonală, 2 din 3 „pe întors" ;
— Div. B — 2 din 3 pe diagonală.
— Blocaj din atac departe de plasă din pasă înaltă executat din zona 2 :
— Div. A — 4 din 6 ;
— Div. B — 3 din 6 ;
— Div. juniori — 3 din 6.

6. PRELUAREA DIN ATAC

Eficiența preluării din atac depinde de sesizarea din timp (anticiparea) intențiilor și execuțiilor adversarului din atac, coroborate și cu blocajul propriu.

Anticiparea poate fi rezolvată de observarea continuă, în primul rînd a adversarilor (jucătorilor) care urmează să joace mingea, observarea mergînd înaintea mingii pe traiectoria ei, odată cu aceasta și acționînd. În acest moment premergător loviturii de atac propriu-zise, anticiparea caută să rezolve — pe baza studierii adversarului care va ataca și a mingii ridicate — locul probabil unde va cădea mingea și se deplasează acolo. În fracțiunea de secundă premergătoare loviri mingii de către adversar, apărătorul se oprește pentru o fracțiune de secundă în poziție joasă, cu privirea la mîna adversarului care va lovi mingea. Mișcările mîinilor acestuia îi vor spune cu o fracțiune de secundă mai devreme ce are de făcut în continuare : dacă mîna continuă mișcarea uniform accelerată pînă întîlnește mingea, este clar că va ataca în forță și pentru aceasta iese ușor în întîmpinarea mingii (descarcă), pregătindu-și în același timp lovirea propriu-zisă a mingii, ajutîndu-se de fandare sau plonjon ; dacă mîna adversarului ce urmează să lovească mingea își încetinește viteza spre minge sau își modifică traiectoria, este semnalul unei alte acțiuni, eventual minge „pusă", atac liftat sau atac în blocaj, care solicită în continuare — pe baza observației — o ridicare a apărătorului pentru a-i facilita o eventuală deplasare care, coroborată cu informațiile primite de la aceeași mînă, îi va indica în continuare direcția și modul de intrare în acțiune.

Poziția joasă în momentul premergător lovirii mingii în atac trebuie menținută numai o fracțiune de secundă premergătoare lovirii și numai cînd există certitudinea lovirii mingii în forță. Ea continuă imediat pregătind lovirea, însoțită de fandare sau de plonjon.

Existența blocajului presupune deplasări suplimentare inițiale, fie pentru a ieși din umbra blocajului, fie a întîlni linia dintre jucătorii care participă la blocaj, observarea și analizarea blocajului făcîndu-se odată cu observarea și analizarea adversarului aflat în atac, găsindu-se amîndoi pe aceeași direcție (rază vizuală).

Probe de control.

Preluări din atacul în forță :
— atac pe diagonală în zona 5 — Div. A — 4 din 5 ; Div. B — 3 din 5 ; Div. juniori — 3 din 5 ;
— atac pe culoar în zona 1 — Div. A — 4 din 5 ; Div. B — 3 din 5 ; Div. juniori — 3 din 5 ;
Preluări din atac liftat și mingi „puse" în zona 6 : Div. A — 4 din 5, Div. B — 3 din 5, Div. juniori — 3 din 5.

V. GHENADE : Des priorités dans la connaissance et l'apprentissage du jeu de volley-ball

On y présente et l'on y analyse les actions entreprises par une équipe pour gagner le point dans l'ordre suivant : le service, le blocage, la reprise de l'attaque, la passe (l'élévation) le coup d'attaque ; pour gagner le service la succession est la suivante : la reprise du service, la passe, le coup d'attaque, la blocage, la reprise de l'attaque.

V. GHENADE : Priorities in Volleyball

The author describes and analyzes the efforts made by a team to win points describing in succession their actions in service, blocking, taking over attack, passing and lifting, attacking. To win service the succession of actions is the following : taking over service, passing (lifting), attacking, blocking, taking over attack.

ASPECTE ALE DINAMICII UNOR INDICI FUNCȚIONALI LA MUNCITOARELE DE LA I.R.E.M.O.A.S. CARE PRACTICĂ GIMNASTICA ÎN PRODUCȚIE

Șef lucrări dr. VIOREL DIMITRIU
Șef lucrări dr. CRISTINA FOZZA
I.E.F.S.
Prof. GHEORGHE CIORANU
I.R.E.M.O.A.S.

I. **IMPORTANȚA SANOGENETICĂ A EXERCIȚIILOR FIZICE** are astăzi o recunoaștere unanimă și o fundamentare științifică, biomedicală și metodico-pedagogică.

Documentele de partid și de stat (1, 2, 3, 4, 5) direcționează activitatea de educație fizică și sport care, alături de factorii economici, culturali, socio-medicali, contribuie la prevenirea îmbolnăvirilor, promovarea și conservarea stării de sănătate, recuperarea, refacerea și reinserția socială a omului bolnav. Totodată, exercițiile fizice au implicații din ce în ce mai largi în creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a tinerelor generații, în combaterea oboselii, mărirea capacității de muncă și creație a producătorilor de bunuri materiale și spirituale, în folosirea superioară a timpului de muncă și de odihnă.

Relația **sănătate — muncă — productivitate** implică și valorificarea efectelor sanogenetice ale exercițiilor fizice, în forme variate, diferențiate și adaptate condițiilor de mediu, specificului procesului de producție, particularităților de vîrstă, sex și experiență anterioare. Dintre aceste forme de practicare a exercițiilor fizice, pentru sau în cadrul procesului de producție, o extindere deosebită a căpătat în ultimul deceniu gimnastica la locul de muncă, urmărind, în principal, combaterea oboselii, prevenirea apariției unor atitudini deficiente sau deficiențe fizice, îmbunătățirea tonusului neuromuscular și psihic, conservarea și promovarea sănătății. Ca răspuns al necesităților obiective de cunoaștere și aplicare au apărut o serie de studii și cercetări (8, 10, 27), lucrări teoretico-metodice (9, 14, 15, 19, 20, 24), monografii (7, 11, 21, 26), culegeri de exerciții (12), atît în țara noastră cît și peste hotare (13, 17, 18, 22, 25). Pe această linie se înscrie și preocuparea unui colectiv de cadre didactice și studenți din I.E.F.S. condus de conf. univ. **Marin Bîrjega,** care, cu sprijinul organelor de decizie și al asociațiilor sportive respective, au elaborat programe de gimnastică în producție și au participat la aplicarea lor în unele întreprinderi din Capitală ca : **„Tricodava"** (6) și **I.R.E.M.O.A.S.** (23) în anii 1977 și 1978, urmărind totodată și modificările unor parametri funcționali în urma practicării organizate a acestor exerciții.

2. SCOPUL LUCRĂRII

Dacă în anul precedent **Theodora Răceanu** (23) a studiat — pe muncitoare de la I.R.E.M.O.A.S. — unii parametrii funcționali (apneea voluntară, dinamometria flexorilor palmari și viteza de repetiție) în legătură cu pauza pentru gimnastica în producție, făcînd determinări înainte și după aceasta în scopul cunoașterii efectelor imediate ale gimnasticii în producție, lucrarea noastră își propune să studieze dinamica acestor indicatori funcționali pe parcursul unui an, al treilea ca practicare a exercițiilor fizice în producție, pentru a cunoaște efectele tardive ale acestora asupra organismului (în funcție de vîrstă), asupra stării de sănătate și a productivității muncii *).

2.1. Ipoteza de lucru o reprezintă ideea că anumiți parametri funcționali, definitorii pentru gradul de oboseală (predominant nervoasă) ce se instalează în procesul de producție, își vor îmbunătăți valorile de-a lungul timpului prin practicarea organizată și sistematică a gimnasticii în producție. De asemenea, considerăm că aceste modificări pozitive se vor afla în relație directă cu starea de sănătate a muncitoarelor studiate, ceea ce ar contribui la creșterea productivității muncii acestora.

3. MATERIAL ȘI METODĂ

Din cei 1 200 de muncitori care practică gimnastica la locul de muncă în două secții de producție („**Armături**“ și „**Echipamente**“) și 10 sectoare și ateliere sub conducerea a 12 instructori voluntari, 200 sînt bărbați, iar 1 000 femei.

Pe un lot de 100 de muncitoare din secțiile amintite, eșantion panel cu o reprezentativitate de 10 la sută, am determinat — în lunile februarie și noiembrie 1979 — valorile apneei voluntare în inspirație, ale forței dinamometrice a flexorilor palmari bilateral și viteza de repetiție prin testul Täpping. Datele au fost recoltate în timpul pauzei, înaintea efectuării gimnasticii în producție, în tura de dimineață.

Menționăm că programele de gimnastică au fost întocmite de un colectiv de cadre din I.E.F.S. și din conducerea Asociației Sportive „Urbis“ a I.R.E.M.O.A.S., programe corespunzătoare particularităților de sex, vîrstă și experiență motrică a participantelor, specificului procesului de producție, factorilor de mediu etc.

Vîrsta subiecților a fost cuprinsă între 18 și 56 de ani, cu o valoare medie de 31,7 ani ; repartizarea pe grupe de vîrstă a pus în evidență ponderea grupei 21—30 de ani (46 la sută), urmată de grupa 31—40 de ani (22 la sută), 41—50 de ani (15 la sută) ; apoi — grupele vîrstelor extreme : sub 20 de ani (10 la sută) și peste 50 de ani (7 la sută).

Valorile absolute recoltate la cele două determinări au fost înscrise în tabelul 1 ; valorile medii — pe grupe de vîrstă și pe ansamblul lotului de cercetare — au fost centralizate în tabelul 2.

4. REZULTATE ȘI DISCUȚII

4.1. **Apneea voluntară în inspirație** cunoaște valori medii de 18,98 secunde la determinarea I și de 20,58 secunde la determinarea

*) La recoltarea datelor au participat și antrenorii Marin Lugojan și Dumitru Feraru — I.R.E M.O.A.S., precum și studenții Maria Radu, Denisa Kempff și Marin Sandu — anul III, I.E.F.S.

Tabelul 1

VALORILE ABSOLUTE

ale apneei voluntare, forței dinamometrice a flexorilor palmari și ale testului Täpping, la determinările I și II, pe grupe de vîrstă

Nr. crt.	Numele și prenumele	Ani	DETERMINAREA I					DETERMINAREA II				
			Apnee (sec.)	D dr. (kgf)	D st. (kgf)	D m. (kgf)	Testul Täpping	Apnee (sec.)	D dr. (kgf)	D st. (kgf)	D m. (kgf)	Testul Täpping
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
GRUPA SUB 20 DE ANI												
1	N. E.	20	70	47	38	42^5	70	79	50	40	45	78
2	P. M.	20	25	27	31	29	55	27	28	32	30	58
3	I. A.	18	30	36	34	35	64	32	38	35	36^5	68
4	R. A.	18	33	25	16	20^5	60	35	28	18	23	61
5	V. V.	18	41	29	29	29	63	45	30	30	30	67
6	N. E.	19	29	30	30	30	67	30	32	32	32	70
7	B. M.	18	34	38	33	35^5	70	35	40	34	37	71
8	D. R.	18	33	30	28	29	60	34	31	29	30	68
9	D. Ș.	20	34	29	25	27	60	35	32	28	30	64
10	C. M.	19	35	28	27	27^5	62	36	30	28	29	64
GRUPA 21 - 30 DE ANI												
11	L. C.	24	21	20	20	20	57	22	21	21	21	62
12	M. S.	22	23	22	22	22	50	24	23	23	23	55
13	P. J.	24	36	36	30	33	60	38	38	30	34	64
14	Ș. V.	22	22	29	27	28	65	24	30	28	29	68
15	M. V.	22	15	34	32	33	58	16	35	32	33^5	61
16	M. V.	23	25	28	26	27	70	28	30	28	29	73
17	V. A.	26	21	30	29	29^5	72	24	32	30	31	76
18	A. E.	25	33	30	26	28	58	35	32	28	30	62
19	B. A.	28	6	29	28	28^5	60	10	31	30	30^5	65
20	Ș. E.	23	15	36	34	35	63	17	38	38	38	66
21	T. Z.	25	20	27	33	30	62	22	28	35	31^5	66
22	I. D.	24	20	29	35	32	59	21	30	38	34	65
23	O. V.	22	33	29	29	29	60	35	31	31	31	62
24	T. G.	24	34	27	27	27	60	35	28	28	28	63
25	G. A.	25	10	26	18	22	65	12	30	20	25	70
26	F. A.	28	23	25	20	22^5	65	25	27	20	23^5	70
27	G. V.	23	15	23	25	24	57	18	24	27	25^5	58
28	G. E.	25	10	27	23	25	52	12	29	25	27	54
29	G. A.	28	20	22	21	21^5	50	22	24	22	23	57

0	1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
30	I. I.	28	10	28	28	28	58	11	30	30	30	62
31	R. E.	27	10	27	21	24	59	11	30	21	25^5	62
32	S. M.	24	13	28	28	28	55	15	29	29	29	60
33	S. M.	23	13	27	24	25^5	58	15	29	25	27	65
34	P. M.	23	9	21	21	21	54	10	23	21	22	58
35	T. D.	21	25	31	20	25^5	52	28	32	31	31^5	55
36	V. M.	27	15	42	47	44^5	58	17	44	48	46	61
37	V. E.	25	22	29	29	29	50	25	32	32	32	57
38	C. I.	22	9	29	29	29	56	10	30	29	29^5	59
39	C. L.	23	14	21	21	21	57	15	22	22	22	63
40	V. F.	27	15	20	20	20	65	16	24	22	23	68
41	T. G.	23	16	27	22	24^5	70	18	28	22	25	75
42	R. I.	30	21	40	38	39	56	23	43	40	41^5	64
43	A. I.	24	19	26	23	24^5	60	20	28	24	26	62
44	L. M.	25	15	23	22	22^5	51	16	24	23	23^5	52
45	B. E.	27	13	30	28	29	53	14	31	29	30	60
46	M. E.	21	24	30	29	29^5	61	25	31	30	30^5	65
47	S. V.	22	22	20	20	20	58	23	21	21	21	60
48	I. I.	30	20	26	24	25	60	21	27	26	26^5	65
49	V. M.	23	14	23	21	22	50	15	24	21	22^5	59
50	N. I.	30	20	25	23	24	51	21	26	24	25	56
51	N. A.	22	23	31	30	30^5	59	25	33	31	32	69
52	S. I.	24	20	24	23	23^5	55	21	25	24	24^5	65
53	I. V.	21	23	29	28	28^5	51	24	33	30	31^5	60
54	S. E.	24	19	25	24	24^5	54	20	26	25	25^5	60
55	L. I.	25	16	22	21	21^5	51	17	23	22	22^5	59
56	D. M.	24	18	26	25	25^5	56	19	27	26	26^5	62
	GRUPA 31-40 DE ANI											
57	R. E.	32	9	19	18	18^5	49	10	20	18	19	50
58	C. I.	36	9	26	23	24^5	63	10	28	24	26	65
59	E. E.	36	14	21	27	24	40	15	22	28	25	41
60	M. I.	36	40	15	13	14	70	42	16	14	15	73
61	P. I.	39	21	28	25	26^5	68	22	29	25	27	70
62	C. D.	38	12	26	23	24^5	55	14	28	24	26	57
63	B. R.	36	20	36	30	33	52	22	38	30	34	54
64	C. G.	38	18	32	26	29	49	20	34	28	31	50
65	D. M.	40	16	38	29	33^5	64	18	40	30	35	68

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
66	G. M.	37	23	27	23	25	43	25	28	24	26	44
67	G. I.	40	14	18	18	18	60	15	19	19	19	63
68	M. E.	40	10	20	19	19^5	47	11	22	19	20^5	47
69	S. N.	40	14	40	38	39	55	15	42	40	41	58
70	R. A.	40	10	37	30	33^5	62	12	39	30	34^5	62
71	T. S.	39	18	39	42	40^5	66	20	40	42	41	66
72	R. M.	40	15	36	31	33^5	57	17	38	32	35	60
73	R. S.	33	10	24	22	23	50	11	25	22	23^5	52
74	D. A.	38	15	28	26	27	51	16	29	26	27^5	53
75	P. M.	40	16	30	28	29	55	17	31	29	30	58
76	L. M.	33	11	23	22	22^5	55	13	24	23	23^5	57
77	V. T.	35	18	23	21	22	50	19	25	22	23^5	52
78	V. F.	31	14	22	20	21	58	15	24	22	23	60
	GRUPA 41-50 DE ANI											
79	D. G.	45	26	39	31	35	62	28	40	32	36	64
80	T. V.	42	18	27	26	26^5	63	19	28	27	27^5	66
81	V. E.	45	30	40	31	35^5	56	34	42	32	37	58
82	D. S.	50	9	24	20	22	54	10	25	20	22^5	55
83	T. S.	43	9	21	18	19^5	46	10	22	18	20	48
84	S. M.	42	9	24	22	23	51	10	25	22	23^5	53
85	N. I.	48	9	23	23	23	48	10	24	24	24	50
86	A. M.	41	14	22	24	23	65	15	22	24	23	67
87	T. A.	45	9	14	14	14	48	10	15	15	15	50
88	B. A.	44	13	34	24	29	65	15	35	25	30	67
89	N. P.	46	13	22	29	25^5	49	15	23	30	26^5	50
90	P. G.	48	14	19	14	16^5	42	15	20	15	17^5	43
91	T. I.	45	10	15	15	15	49	12	18	16	17	51
92	B. M.	46	14	25	23	24	46	15	26	24	25	49
93	P. A.	46	15	24	22	23	48	16	25	23	24	51
	GRUPA PESTE 50 DE ANI											
94	I. A.	56	14	27	30	28^5	65	15	28	30	29	68
95	I. T.	51	12	28	29	28^5	54	13	30	29	29^5	55
96	L. N.	54	33	30	30	30	51	34	32	31	31^5	53
97	P. M.	55	17	28	28	28	51	18	29	28	28^5	52
98	C. I.	55	11	26	24	25	54	12	27	25	26	56
99	Ș. S.	52	10	14	13	13^5	30	10	15	13	14	31
100	U. A.	52	18	40	29	34^5	53	20	41	29	35	55

Tabelul 2

VALORILE MEDII ȘI DIFERENȚELE (ABSOLUTE ȘI PROCENTUALE)

ale apneei voluntare (în inspirație), forței dinamometrice a flexorilor palmari și ale testului TĂPPING, la subiecții cercetați, pe grupe de vîrstă și ansamblu (determinările I și II)

Elementul studiat / Grupa de vîrstă (ani)	Număr subiecți	Vîrsta medie (ani)	APNEEA				DINAMOMETRIA FLEXORILOR PALMARI												TESTUL TĂPPING			
							D_1			D_2			$D_2 - D_1$			$\frac{D_2 \times 100}{D_1}$						
			D_1 (sec.)	D_2 (sec.)	$D_2 - D_1$ (sec.)	$\frac{D_2 \times 100}{D_1}$ (%)	dr. (kgf)	stg. (kgf)	m. (kgf)	dr. (kgf)	stg. (kgf)	m. (kgf)	dr. (kgf)	stg. (kgf)	m. (kgf)	dr. (%)	stg (%)	m. (%)	D_1	D_2	$D_2 - D_1$	$\frac{D_2 \times 100}{D_1}$ (%)
Sub 20	10	18,20	36,40	38,8	2,40	6,59	31,90	29,10	30,50	33,90	30,60	32,25	2,00	1,50	1,75	6,26	5,15	5,73	63,70	66,90	3,20	5,02
21 - 30	46	24,52	18,69	20,32	1,63	8,72	27,37	25,96	26,66	29,04	27,43	28,23	1,67	1,47	1,57	6,10	5,66	5,88	58,06	62,41	4,35	7,49
31 - 40	22	36,72	15,77	12,22	1,45	9,22	27,63	25,18	26,40	29,13	25,95	27,54	1,50	0,77	1,14	5,42	3,06	4,30	55,40	59,54	4,14	7,46
41 - 50	15	45,06	14,13	15,60	1,47	10,37	24,86	22,40	23,63	26,00	23,13	24,56	1,14	0,73	0,93	4,55	3,27	3,94	52,80	54,80	2,00	3,00
Peste 50	7	53,57	16,42	17,42	1,00	6,08	27,57	26,14	26,85	28,85	26,42	27,64	1,28	0,28	0,79	4,06	1,09	2,92	51,14	52,85	1,71	3,35
Lot cercetare	100	31,77	18,98	20,58	1,60	8,32	27,52	25,58	26,55	29,08	26,71	27,89	1,56	1,13	1,34	5,66	4,42	5,04	56,83	60,42	3,59	6,31

a II-a, ceea ce reprezintă o creștere medie de 1,60 secunde, respectiv, 8,32 la sută.

Față de valorile apneei voluntare în inspirație găsite de **Theodora Răceanu** (23) în anul precedent, pe același lot de muncitoare (15,2 secunde — înainte de gimnastică și 18,4 secunde — după pauză), valorile noastre sînt superioare la ambele determinări, ceea ce reprezintă o îmbunătățire generală a timpului de apnee în inspirație, corespunzător gradului de însușire a unor deprinderi de respirație corectă, în urma exercițiilor din programul de gimnastică.

Pe grupe de vîrstă, diferența valorilor absolute între cele două determinări scade, odată cu vîrsta, dar crește procentual pînă la grupa 41—50 de ani, cînd atinge valoarea cea mai mare (10,37 la sută), fenomen determinat de posibilitatea educării volitive a apneei pînă la această vîrstă.

4.2. **Dinamometria forței flexorilor palmari** cunoaște, după 9 luni de practicare a gimnasticii la locul de muncă, creșteri valorice la toate grupele de vîrstă, la ambele mîini. Valorile medii au fost de 26,55 kg.f. la determinarea I și 27,89 kg la determinarea a II-a, ceea ce reprezintă o creștere absolută cu 1,34 kg.f. pe întreg lotul cercetat, respectiv, 5,04 la sută.

Valorile noastre absolute sînt superioare, dar apropiate de cele găsite de **C. Alexandrescu** (6) pe muncitoarele de la **„Tricodava"** înainte și după 9 luni de gimnastică în producție (determinarea I : dinamometrie dr. = 25,5 kg.f. ; stg. = 25,8 kg.f. ; determinarea a II-a : dr. = 27,5 kg.f. ; stg. = 27,2 kg.f.).

Sporul de creștere s-a înregistrat la ambele mîini, preponderent la dreapta, corespunzător solicitărilor procesului de producție, pe grupe de vîrstă, sporul de creștere a forței dinamometrice cunoaște valori procentuale mai ridicate pînă la 30 de ani (5,88 la sută), după care scade progresiv cu fiecare decadă de vîrstă.

Creșterea medie absolută și procentuală a forței dinamometrice, la ambele mîini, după 9 luni de practicare a gimnasticii în producție de către muncitoarele de la I.R.E.M.O.A.S. (1,34 kg.f., respectiv, 5,04 la sută) este superioară, dar apropiată de valorile respective ale muncitoarelor de la „Tricodava" (1,20 kg.f., respectiv, 4,56 la sută), ceea ce confirmă valoarea unui program de gimnastică la locul de muncă, organizat corect, desfășurat ritmic și cu efecte pozitive asupra organismului. Totodată, dinamometria pune în evidență, pe lîngă îmbunătățirea forței musculare, și existența unui tonus cortical corespunzător.

4.3. **Viteza de repetiție** cercetată prin testul Täpping s-a îmbunătățit după cele 9 luni de gimnastică în producție. Astfel, dacă la determinarea I, valoarea medie era de 56,83/10 sec., la determinarea a II-a era de 60,42/10 sec., ceea ce reprezintă un spor de 3,59 bătăi pe 10 secunde, respectiv, 6,31 la sută. Valorile noastre sînt superioare celor găsite de **Theodora Răceanu** (23) în anul precedent (49,5/10 sec. — înainte de gimnastică și 51,3/10 sec. — după gimnastica în producție), ceea ce subliniază cîștigul funcțional realizat de lotul cercetat în urma practicării metodice a exercițiilor fizice.

Comparativ cu datele obținute de **C. Alexandrescu** (6) pe lotul de muncitoare de la „Tricodava" (66,66/10 sec. la determinarea I, 67,33/10 sec. la determinarea a II-a), valorile noastre absolute sînt inferioare, dar apropiate ; sporul de creștere este însă superior valoric (3,59/10 sec., față de 1,67/10 sec. și procentual 6,31 la sută, față de 2,59 la sută), ceea ce evidențiază influența pozitivă a exercițiilor fizice asupra capacității de concentrare a muncitoarelor, asupra sistemului nervos central, în general.

Pe grupe de vîrstă, constatăm că, procentual, diferența de creștere a fost maximă la grupa 21—30 de ani (7,49 la sută) și sensibil apropiată la grupa 31—40 de ani (7,46 la sută), intermediară (5,02 la sută) la grupa sub 20 de ani și scăzută la grupele 41—50 de ani (3,00 la sută) și peste 50 de ani (3,35 la sută). Dacă ținem seamă de faptul că cele două grupe de vîrstă, de la 21 la 40 de ani, totalizează 68 la sută din lotul de cercetare, putem aprecia ca semnificative și pozitive valorile cîștigului funcțional privind viteza de repetiție, evoluție la care considerăm că și-a adus contribuția și practicarea permanentă a gimnasticii în producție.

4.4. **Relația — starea de sănătate și productivitatea muncii.**

Starea de sănătate a muncitorilor din I.R.E.M.O.A.S. și din cele două secții unde se practică gimnastica la locul de muncă, apreciată prin valorile indicilor de frecvență, de gravitate și de durata medie a unei îmbolnăviri, precum și structura pe cauze a morbidității, în 1979, comparativ cu 1978 pe primele 6 luni, prezintă următoarea dinamică :

— pe întreaga uzină, valorile indicilor se îmbunătățesc, astfel, indicele de frecvență, de 42,5 la sută în 1978 devine 24.6 la sută în 1979 ; indicele de gravitate de 43,79 la sută în 1978 devine 28,91 la sută în 1979, iar indicele de durată medie a unui caz de 10,3 la sută în 1978 crește puțin în 1979, la 11,6 la sută ;

— situația este aceeași și la cele două secții în care lucrează 1 000 de femei, ceea ce reprezintă 50 la sută din totalul muncitoarelor de uzină ;

— structura pe cauze a morbidității pe anul 1979, comparativ cu anul 1978, plasează pe primul loc accidentele, apoi bolile aparatului respirator și ale aparatului digestiv, structură condiționată de specificul muncii uzinale ;

— productivitatea muncii în 1979, comparativ cu anul 1978, a crescut pe întreaga uzină, iar cele două secții care practică gimnastica în producție sînt fruntașe, îndeplinindu-și și depășind planul de producție, secția „Echipamente" cu 25 la sută față de cifrele de plan.

5. CONCLUZII

5.1. Valorile indicatorilor funcționali studiați de noi la muncitoarele de la I.R.E.M.O.A.S. care de trei ani practică sistematic gimnastica în producție au cunoscut, existînd modificări pozitive între cele două determinări efectuate în 1979, la 9 luni diferență, o creștere generală, cu valori medii (pe întreg lotul cercetat, de 8,32 la sută apneea voluntară în inspirație, 6,31 la sută la viteza de repetiție și 5,04 la sută — la forța dinamometrică a flexorilor palmari) ; totodată, aceste valori au fost su-

perioare celor din anul precedent (1978), fapt pe care îl apreciem ca fiind consecința benefică a exercițiilor fizice.

5.2. Starea de sănătate a muncitoarelor din secțiile amintite care practică gimnastica în producție a fost, în anul 1979, superioară nivelului anului precedent, fenomen în determinismul căruia considerăm că trebuie să admitem și contribuția sanogenetică a exercițiilor fizice, în contextul factorilor bio-psiho-sociali.

5.3. Eficiența muncii, exprimată prin îndeplinirea indicatorilor de plan (productivitate, producție fizică etc.) și depășirea acestora, în secțiile în care am efectuat experimentul, evidențiază implicit contribuția exercițiilor fizice, a gimnasticii în producție la combaterea oboselii, menținerea unui tonus fizic și psihic corespunzător solicitărilor, creșterea capacității de muncă, promovarea, conservarea și optimizarea sănătății oamenilor muncii.

5.4. Datele noastre confirmă rezultatele altor cercetări din acest domeniu, subliniază importanța economico-socială a gimnasticii la locul de muncă și constituie argumente pentru extinderea acestei forme de practicare a educației fizice de masă, la nivelul întregii economii naționale.

BIBLIOGRAFIE

1. CEAUȘESCU NICOLAE: Mesajul adresat participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive, București, februarie, 1975.
2. * * *: Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, București, februarie — martie 1973.
3. * * *: Legea Nr. 29/1967 cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport, Buletinul Oficial, București, 1967.
4. * * *: Legea Nr. 3/1978 privind asigurarea sănătății populației, Consiliul de Stat, Sectorul Buletinului Oficial și al publicațiilor legislative, București, 1978. Secțiunea 5, art. 112, pag. 41.
5. * * *: Legea educației și învățămîntului, nr 28/1978, Buletinul Oficial nr. 113 din 26.XII.1978, București, cap. II, art. 134, 135.
6. ALEXANDRESCU C.: Influența gimnasticii de întreținere asupra organismului muncitoarelor (1978). Manuscris.
7. BÂRBULESCU LIA: Gimnastica la locul de muncă, Ed. Sport-Turism, București, 1976.
8. BÎRJEGA M., BÎRLEA ADINA, ȘTEFĂNESCU ANA-MARIA, CHERTEȘ E.: Gimnastica în producție pentru lucrătoarele din Întreprinderile de confecții, M.E.I. — I.E.F.S., București, 1975.
9. BÎRJEGA M.: Metodica educației fizice și a sportului de mase. Note de curs M.E.I. — I.E.F.S., București, 1977, pag. 54—63.
10. BÎRJEGA M., BĂIEȘU N., BRATU I.: Gimnastica la locul de muncă pentru lucrătorii din întreprinderile de încălțăminte, M.E.I. — I.E.F.S., București, 1977.
11. CHERTEȘ E., MIHAIL D.: Gimnastica în producție, Ed. U.C.F.S., București, 1963.
12. * * *: Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport — Gimnastica la locul de muncă. Programul de exerciții pe grupe de profesii, Ed. Stadion, București.
13. KRITOVSKI N. A.: Gimnastica în producție, Moscova, 1961.
14. IONESCU N. ADR.: Femeia și cultura fizică, Ed. U.C.E.F.S., București, 1963.
15. IONESCU N. ADR., MAZILU V.: Exercițiul fizic în slujba sănătății, Ed. Stadion, București, 1971, pag. 33—51.
16. LICIU M.: Sănătate, vigoare, randament, Magazin nr. 1147, București, 29.IX.1979, pag. 12.
17. LIUBOMIROV N.: Educația fizică a tineretului din întreprinderi, Ed. C.F.S., București, 1953.

18. MURAVOV I. V.: Posibilitățile și perspectivele introducerii culturii fizice în procesul de muncă și odihnă. Conferința internațională, Kiev, U.R.S.S., septembrie 1971.
19. MAZILU V.: Educația fizică și sportul în slujba sănătății și recreației, rev. Educație fizică și sport, nr. 3, martie 1970, București.
20. MIHĂILĂ I.: Educația fizică a maselor, Simpozion, Snagov, 1958.
21. NECȘOIU I., GHEORGHIU N.: Educația fizică în întreprinderi și instituții, Ed. Politică, București, 1969.
22. OSIPOV L. S.: Gimnastica în producție, Ed. C.F.S., București, 1950.
23. RĂCEANU THEODORA: Gimnastica la locul de muncă la Întreprinderea I.R.E.M.O.A.S. (1978). Manuscris.
24. ȘICLOVAN I.: Teoria educației fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1979, pag. 108.
25. THIERRY M.: Gimnastica în producție combate oboseala și nervozitatea, L'Equipe, 27 mai 1970, Paris. Traducere în vol. Femeia și sportul, C.N.E.F.S. — C.C.S.D.T., București, 1970, pag. 26—27.
26. VLĂDICA GH.: Educația fizică și sportul de masă, Ed. Stadion, București, 1972.
27. * * *: U.G.S.R. Comisia pentru probleme de sport și turism, C.N.E.F.S., Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică. Studiu privind efectele exercițiilor fizice practicate în pauzele proceselor de producție la Uzinele „Electronica", București, oct. 1970 — aug. 1971.

V. DIMITRIU. CRISTINA FOZZA, GH. CIORANU: Aspects de la dynamique des certains indices fonctionnaux chez les travailleurs de l'I.R.E.M.O.A.S. qui pratiquent la gymnastique en production

On a fait un expérimentation sur un groupe de 1 200 travailleurs (parmi lesquels 1 000 femmes) qui pratiquent la gymnastique au lieu de travail. Les programmes de gymnastique ont été redigés par un groupe des spécialists de l'I.E.F.S. et les mensurations ont visé les valeurs de l'apnée volontaire en inspiration, la force dynamométrique des muscles de fléxion palmaire et la vitesse de répétition en utilisant le teste Täpping. Les valeurs ont été récoltées pendant la pause, dans l'équipe qui travaille le matin, avant les exercises du programme de gymnastique en production.

Les valeurs des indicateurs fonctionnaux etudiés chez les ouvrières de l'I.R.E.M.O.A.S. qui pratiquent systématiquement la gymnastique depuis trois ans ont grandi, présentant des changements positives pendant les deux testes de 1979, 9 mois l'une de l'autre. La santé des sujets a présentée aussi des changements positives et on a constaté une croissance du rendement en production.

V. DIMITRIU, CRISTINA FOZZA, GH. CIORANU: Aspects of the Dynamics of Some Functional Indexes in the Women Workers of I.R.E.M.O.A.S. Practising In-Service Gymnastics

The authors carried out an experiment with a number of 1 200 workers (out of which 1 000 were women) practising in-service gymnastics. The programme of gymnastics was devised by a team of teachers from the Institute for Physical Education and Sports. The measurements aimed at emphasizing the values of voluntary apnea in inspiration, the dynamometrical strength of the bilateral palm flexors and of speed in repeated exercises by the Täpping test. The data were collected duringt a break, in the morning shift, before the programme of in-service gymnastics was performed.

The values of the functional indicators studied in the women workers of I.R.E.M.O.A.S. who had been systematically practising in-service gymnastics for three years, have grown. The authors found positive changes between the two tests carried out in 1979 at a 9 months' distance one from the other. They also noticed an improvement of health and a resulting growing labour productivity.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CONTRIBUŢII LA STUDIUL EFECTELOR TERAPEUTICE ALE ASPARTATULUI DE ARGININĂ ÎN HEPATITELE PRELUNGITE LA SPORTIVII DE PERFORMANŢĂ

Conf. dr. IOAN DRĂGAN
Dr. ADRIAN VASILIU
Prof. dr. V. STROESCU
Chimist E. GEORGESCU

Morbiditatea prin hepatită virală acută ca şi prin hepatita cronică la sportivi de înaltă performanţă indică în prezent o incidenţă crescută, asemănătoare celei înregistrate la populaţia nesportivă.

Astfel, în unele cercetări (5, 10) au fost evidenţiate unele efecte favorabile ale produsului Sargenor (aspartat de arginină 1% în fiole buvabile per os) în accelerarea refacerii organismului sportiv supus unor antrenamente intensive, relevîndu-se cu precădere unele efecte anabolice şi antitoxice localizate la nivelul ficatului.

Într-o altă lucrare (6) s-a putut evidenţia influenţa favorabilă a produsului Sargenor (6 luni de zile cîte 3 fiole a 1 g timp de 20 de zile lunar) asupra funcţiilor hepatice la sportivi purtători ai unui diagnostic de hepatită cronică, cu sau fără antecedente hepatice. Un ultim studiu (9) privind dinamica acidului L-aspartic ^{3}H şi a L-argininei ^{14}C ca şi cercetările autohistoradiografice a permis clarificarea mecanismului de acţiune la nivel hepatic a acestei molecule fiziologice, atît la sportivi sănătoşi, cît şi la persoane bolnave.

MATERIAL ŞI METODĂ

Cercetarea s-a efectuat asupra a 40 de subiecţi (34 de bărbaţi şi 6 femei) de vîrstă superioară celei de 18 ani (între 18 şi 41 de ani) prezentînd diagnosticul de hepatită virală acută, formă citolitică sau colostatică, după o perioadă de spitalizare de 2—4 săptămîni şi un tratament ambulator, în aşa fel încît luarea în evidenţa noastră să se situeze între 2 şi 6 luni de la faza actuală a bolii.

Subiecţii au fost supuşi unui studiu comparativ contra placebo, randomizat şi în „dublu orb" complet.

Aspartatul de arginină (fiole buvabile de 5 g) sau produsul placebo au fost administrate în doze de 3 fiole/zi, per os, timp de 60 de zile, cîte o fiolă după micul dejun, masa de prînz şi cea de seară. După 60 de zile subiecţii au primit timp de alte 60 de zile aceeaşi cantitate, în acelaşi ritm, din celălalt produs în „cross-over".

S-au constituit astfel două grupe : grupa I, care a primit timp de 2 luni Sargenor şi apoi alte două luni placebo şi grupa a II-a care a primit timp de 2 luni placebo şi apoi alte 2 luni Sargenor.

Au fost alese drept criterii de analiză a eficienţei următorii indici :

— greutatea corporală, apetitul şi astenia — la fiecare 15 zile ; pentru a limita efectele subiectivităţii în ceea ce priveşte aprecierea apetitului şi a asteniei s-a recurs la sistemul unei scăderi negradate cuantificate ulterior de la 0 la 10 ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1980, pag. 63

— Y—GT (met. spectrfot. — Sera test Eurobio) la 15 zile ;
— TGO și TGP (met. spectrofot.) la 15 zile ;
— complexul protrombină (Quick) la 15 zile ;
— proaccelerina (met. Perlick) la 15 zile ;
— bilirubina (met. Jendrassik — Grof modif.) la 15 zile ;
— fosfatazele alcaline (met. Bessey-Lowry modif.) la 15 zile ;
— Tymolul (u.M.L.) la 15 zile ;
— electroforeza proteinelor la 4 săptămîni ;
— antigenul și anticorpii Australia (electroimunodifuzie) la 30 de zile ;
— anticorpi antimitocondrii (imunoflorescență) la 30 de zile ;
— anticorpi anti-mușchi neted (idem) la 30 de zile ;
— anticorpi anti-nucleari (idem) la 30 de zile.

În timpul experimentării subiecții n-au mai primit vreo altă medicație ; s-a respectat regimul igieno-dietetic prevăzut pentru această maladie și indicațiile igienice privind evitarea eforturilor psiho-fizice stressante.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Rezultatele obținute au fost prelucrate aplicîndu-se metodele moderne de statistică matematică, parametrice. Ele sînt redate în tabelul 1.

Greutatea corporală fiind total nesemnificativă nu apare redată în acest tabel. Apetitul și astenia au evoluat favorabil sub influența tratamentului activ ($p \sim 0,05$ pentru apetit și $< 0,02$ pentru astenie) fără a fi modificate sub tratament placebo.

Se remarcă unele modificări favorabile sub influența tratamentului activ : Y—GT ($p < 0,01$ pentru ambele grupe) ; TGO ($p < 0,05$ pentru grupa I și 0,02 pentru grupa a II-a) ; TGP ($p < 0,05$ pentru ambele grupe) ; fosfatazele alcaline ($p < 0,001$ pentru ambele grupe) ; Tymolul ($p \sim 0,05$ pentru ambele grupe) ; albuminele și globulinele serice ($p < 0,05$ pentru grupa a doua) ; Y-globuline ($\sim 0,05$ pentru grupa a doua). Tratamentul prin placebo n-a evidențiat modificări semnificative la nici o grupă. Dinamica asemănătoare a parametrilor enzimatici sub influența tratamentului activ sugerează o acțiune hepatotrofică a Sargenorului. Se remarcă mai ales efectele pozitive asupra fosfatazelor alcaline și asupra Y—GT, enzime care reflectă colostaza. Antigenul Australia a dispărut la unii subiecți sub influența tratamentului (la 4 subiecți dintr-un total de 8 pozitivi). Anticorpii anti-mușchi neted tind, de asemenea, să dispară după tratamentul cu Sargenor 5 ceea ce ar putea fi interpretat ca un semn de evoluție către vindecare.

CONCLUZII

— Studiul randomizat, în „cross-over" și „dublu orb" comparînd aspartatul de arginină și placeboul său, efectuat asupra unor subiecți tineri purtători ai unei hepatite virale acute de formă prelungită, a evidențiat o superioritate semnificativă moleculei active în ceea ce privește starea clinică (astenia și apetitul), unii parametri biochimici (Y—GT, TGO, TGP, fosfataze, alcaline, tymol, albumine și globuline serice) și imunologici ;Ag HB , anticorpi anti-mușchi neted).

— Aceste rezultate pot fi interpretate ca fiind datorate unei acțiuni hepatoprotectoare a aspartatului de arginină în doze mari.

PARAMETRII BIOCHIMICI

Tabelul 1

PARAMETRII BIOLOGICI	GRUPA I							GRUPA A II-A						
	SARGENOR 5				PLACEBO			PLACEBO				SARGENOR 5 :		
	nr.	$\bar{x} \pm \sigma$		p	$\bar{x} \pm \sigma$		p	nr.	$\bar{x} \pm \sigma$		p	$\bar{x} \pm \sigma$		p
	18	Înainte (a)	După (b)	$\bar{x}_{(a)} - \bar{x}_{(b)}$	Înainte (a)	După (b)	$\bar{x}_{(a)} - \bar{x}_{(b)}$	16	Înainte (a)	După (b)	$\bar{x}_{(a)} - \bar{x}_{(b)}$	Înainte (a)	După (b)	$\bar{x}_{(a)} - \bar{x}_{(b)}$
γ- GT (mU/mL)	"	26,05 ± 15,56	13,28 ± 9,92	<0,01	13,28 ± 9,92	14,28 ± 8,9	ns	"	24,81 ± 14,44	22,31 ± 12,17	ns	22,31 ± 12,17	10,63 ± 7,5	<0,05
TGO (UI)	"	19,56 ± 12,46	11,83 ± 10,46	<0,05	11,83 ± 10,46	15 ± 8,93	~0,05	"	21,55 ± 12,55	19,31 ± 10,98	ns	19,31 ± 10,98	9,38 ± 5,77	<0,02
TGP (UI)	"	23,11 ± 20,54	11,22 ± 6,21	<0,05	11,22 ± 6,21	12,94 ± 7,72	ns	"	26,94 ± 13,75	20,25 ± 11,57	ns	20,25 ± 11,57	10,06 ± 5,92	<0,05
Complex protrombină (Quick) (%)	"	90,78 ± 14,17	93,39 ± 10,16	ns	93,39 ± 10,16	92,72 ± 9,838	ns	"	90,13 ± 9,91	92,19 ± 7,78	ns	92,19 ± 7,78	93,38 ± 8,26	ns
Proaccelerină (%)	"	93,76 ± 15,89	91,00 ± 5,50	ns	91,00 ± 5,50	92,61 ± 5,21	ns	"	92,88 ± 7,77	88,06 ± 5,36	ns	88,06 ± 5,36	91,81 ± 12,6	ns
Bilirubină (mg %)	"	0,87 ± 0,30	0,80 ± 0,12	ns	0,80 ± 0,12	0,87 ± 0,09	ns	"	0,88 ± 0,14	0,84 ± 0,09	ns	0,84 ± 0,09	0,83 ± 0,07	ns
Fosfataze alcaline (UI)	"	37,56 ± 12,37	23,78 ± 5,56	<0,001	23,78 ± 5,56	23,61 ± 8,6	ns	"	36,44 ± 13,54	34,38 ± 8,60	ns	34,38 ± 8,60	21,88 ± 5,17	<0,001
Tymol (UML)	"	5,93 ± 3,22	4,14 ± 1,52	~0,05	4,14 ± 1,52	3,89 ± 1,65	ns	"	5,53 ± 2,4	5,67 ± 2,34	ns	5,67 ± 2,34	4,02 ± 1,46	~0,05
Proteine (g %)	"	7,06 ± 0,30	7,14 ± 0,39	ns	7,14 ± 0,39	6,92 ± 0,32	ns	"	6,87 ± 0,30	6,95 ± 0,35	ns	6,93 ± 0,35	6,91 ± 0,34	ns
Albumine (%)	"	57,05 ± 5,4	58,17 ± 3,77	ns	58,17 ± 3,77	58,61 ± 4,64	ns	"	59,32 ± 6,05	58,63 ± 5,99	ns	58,63 ± 5,99	64,51 ± 1,63	~0,05
Globuline (%)	"	42,94 ± 5,46	41,83 ± 3,77	ns	41,83 ± 3,77	41,39 ± 4,64	ns	"	40,68 ± 6,54	41,37 ± 5,98	ns	41,37 ± 5,98	35,69 ± 1,66	~0,05
α- globuline (%)	"	20,89 ± 3,01	19,11 ± 2,20	ns	19,11 ± 2,20	19,61 ± 2,87	ns	"	19,43 ± 3,36	19,50 ± 3,38	ns	19,50 ± 3,38	15,87 ± 1,258	~0,05
A/G	"	1,37 ± 0,29	1,35 ± 0,23	ns	1,35 ± 0,23	1,43 ± 0,26	ns	"	1,49 ± 0,37	1,43 ± 0,35	ns	1,43 ± 0,35	1,78 ± 0,173	ns
Ig.G (UI/ml)	"	160,39 ± 61,99	130,85 ± 40,52	~0,05	130,85 ± 40,52	127,33 ± 34,14	ns	"	152,80 ± 50,67	141,75 ± 37,46	ns	141,75 ± 37,46	127,87 ± 27,119	ns

— Aceste date ca și concluziile altor cercetări citate în lucrare justifică introducerea aspartatului de arginină în tratamentul hepatopatiilor acute și cronice la sportivi, în pregătirea biologică a sportivilor de înaltă performanță — atît a celor fără antecedente hepatice dar mai ales a celor cu antecedente hepatice — ca un factor hepatoprotector și de accelerare a refacerii organismului în special după eforturile de rezistență.

BIBLIOGRAFIE

1. ANGLADE J. P.: Stérilité masculine et aspartate d'arginine. Med. Ins., 1972, 7. pp 343—346.
2. BERNARD J., DAUGUET D : Le Sargenor dans le traitement des oligoasthenospermies. Gaz. Hop., 1971, 143, pp 177—181.
3. CAMPISTRON C., GROS J.: Etude pharmacologique de l'action anti-fatigue de l'aspartate d'arginins, 1973, Bibliographie Sarget.
4. CLOAREC M.: Etude de l'action de l'aspartate d'arginine sur l'asthénie Vie Méd. / Spéc., 1967, 48 pp. 651—655.
5. DRĂGAN I., VASILIU A., LAZĂR N.: Researches concerning the influence of Sargenor in high performance athletes. III-rd. European Congres of Sports Medicine, Budapest, 10—20.III.1974.
6. DRĂGAN I., POP T., VASILIU A., GRANICI A.: Recherches sur l'activité thérapeutique de l'spartats d'arginine dans les hépatites chroniques chez les sportifs de haute competition. Mèd. du Sport T 51, nr. 6—1977, pp. 60384, 60394.
7. MARTIN P., VINCENEU M., HATOY D.: Etude clinique et biologique de l'aspartate d'arginine chez les sujets de moins de 50 ans. J. M. d. Nord et Est, 1967, 4, pp. 54—55.
8. PIERRE R.: Etude pharmacologique du Sargenor. Inf. Thér. 1965, 3, pp. 18—21.
9. POP T., DRĂGAN I., DUMITRACHE D., LAZĂR C.: Experimental researches concerning the dynamica of L-aspartic 3H acid and. L-arginin 14C.XXI-st. Congress of Sports Medicine, Brasilia, 7—12. IX.1977.
10. TRANCIOVEANU MARIA, DRĂGAN I., PLOEȘTEANU N., CORNEANU I.: Etude de l;influence du Sargenor sur les processess de récupération chez le sportife de performance. Ginèsicl. 1971, 10., pp. 137—144.
11. * * * : Medicină Sportivă, Ed. Sport-Turism, București, 1974.

I. DRĂGAN, V. STROESCU, A. VASILIU, E. GEORGESCU: Contributions à l'étude des effets thérapeutiques de l'asparate d'arginine dans les hépatites prolongées chez le sportifs de haute compétition

L'interprétation statystique des résultats obtenus a relévé des modifications de certains paramètres cliniques (appétit et asthénie), biochimiques (Y-GT, TGO, TGP, tymol, albumines seriques) et imunologiques Ag HB , IgC, anticorps anti-muscle plat), qui reflètent les effets favorables du Sargenor en grande dose sur les fonctions hépatiques, motif qui determine les auteurs à recommender l'introduction de l'aspartate d'arginine dans la préparation biologique des sportifs, ainsi que dans le traitement des maladies hépatiques qui peuvent apparaître chez les sportifs de haute performance.

I. DRĂGAN, V. STROESCU, A. VASILIU, E. GEORGESCU: Contributions to the Study of Therapeutical Effects of Arginine System in Prolonged Hepatitis in Performance Sportsmen

A statistical interpretation of the results has revealed a number of significant modifications of the clinical parameters (appetite, asthenia), of the biochemical ones (Y-GT, TGO, TGP, alkaline phosphatase, tymol, globulin and serial albumnies, as well as of the immunological ones (Ag HB , IgC, smooth anti-muscles antibodies), which points to the favourable effects of Sargenor in big doses on the hepatic functions. hat is why, the authors recommend the introduction of the arginine system in the biological preparation of sportsmen as well as in acute and chronical hepatitis occurring in performance sportsmen.

FILE DE ISTORIE

RUGBYUL ÎN ROMÂNIA (III)

DUMITRU MANOILEANU
Antrenor

Așadar, anul 1939 marchează începutul unei perioade grele pentru rugbyști, ca dealtfel pentru toți sportivii din România. Timpurile se anunțau deosebit de tulburi și de nesigure, și — cu tot caracterul festiv și optimist pe care orice ziar îl îmbracă la început de an nou — „Gazeta Sporturilor", făcînd bilanțul anului ce trecuse și schițînd perspectivele celui care începea, nu se poate abține de la un ton vădit pesimist. Intr-adevăr, anul 1938 fusese, așa cum se exprima ziarul citat: „un an bogat în evenimente, dar sărac în succese". Totuși, un an important pentru rugby. Poate cel mai important de pînă atunci, deoarece Bucureștiul găzduise Campionatul European la care participaseră cele două mari puteri rugbystice continentale: Franța și Germania. Și, deși echipa noastră nu obținuse decît locul III — în condițiile arătate —, totuși rezultatele realizate în compania acestor adversari valoroși, precum și jocul spectaculos al românilor, constituiseră o excelentă propagandă pentru „sportul cu balonul oval", cum se spunea pe atunci și încă se mai spune și acum. La fiecare partidă asistaseră cîteva mii de spectatori și acest fapt poate fi considerat succesul cel mai mare al rugbyului nostru din acea vreme. Dar, în afară de publicul ocazional, nimeni altcineva nu se arătase interesat de soarta acestui sport. Dimpotrivă! Tenis Clubul Român cîștigase, într-un anonimat deplin, a treia oară consecutiv campionatul, poate tocmai din lipsă de adversari prea valoroși, la categoria Onoare și, pe deasupra, intrase definitiv și în posesia cupei respective.

Pretutindeni, întrebarea ce revenea era: Ce ne rezervă anul 1939? Căci paginile ziarelor și revistelor de sport marcau, prin vești îngrijorătoare, cursul din ce în ce mai rapid pe care-l luau evenimentele.

La 1 ianuarie sosește știrea că Stadiul Român, plecat în tradiționalul turneu de iarnă, a învins la Marrakech, pe coasta de Nord a Africii, o selecționată locală marocană cu 11—0, prin punctele înscrise de Virgil Ioan, Armand Gabay și Tudor Ioan. La scurt timp, urmează victoria de la Casablanca, obținută de data aceasta mai greu, cu scorul de 7—6. Se anunța, de asemenea, ca sigură știrea că echipa de rugby a Berlinului va juca la București, invitată fiind de gruparea polisportivă Venus, ce-și luase ca președinte și „mecena" sportiv pe generalul-prefect, omul politic al zilei.

Activitatea competițională este marcată de debutul formației I.A.R. la „Onoare" în Capitală, ceea ce nu i-a împiedicat pe stadiști să-i surclaseze pe neexperimentații lor colegi provinciali cu 38—8. Și pentru ca aceștia din urmă să nu rămînă nemenționați de istoria rugbyului, iată cîteva nume din această primă echipă provincială ce reprezenta muncitorimea din industria aeronautică brașoveană: Antonescu, Tane, Marinescu, Spirea, Negrea, Popescu, Nicolescu, Crăciun, Olănescu, Girescu, Ionescu și Voinea. Merită acești anonimi generoși atîta lucru.

Între timp, Selecționata T.C.R.-Viforul Dacia, întărită însă cu Grigorescu de la Sportul Studențesc, cu Popescu-Colibași și cu Marin Ciupe, după ce pierde la Berlin cu 13—3 (8—3), cîștigă la Frankfurt cu 16—5, face meci egal la Heidelberg (3—3) și, în sfîrșit, își domină net adversarii la Stuttgart (20—3). După care revine în țară, unde campionatul se desfășura la trei categorii: Onoare, Promoție și Categoria a II-a, în afară de Juniori. După o luptă destul de interesantă, prin vară, Sportul Studențesc cîștigă campionatul la diferență confortabilă, întrerupînd astfel seria de trei victorii consecutive ale T.C.R.

Dar alt eveniment apare la orizont: meciul de la Roma, cu Italia. Selecțio-

nerii nu au de ales din prea multe nume mari, deoarece majoritatea rugbyștilor au fost concentrați. Cu chiu cu vai, se fixează următoarea echipă (care pierde, la mare luptă, cu 3—0, rezultat socotit bun pe vremea aceea): Moldoveanu (fundaș) care, reținut la unitatea sa militară din Rm. Vîlcea, pleacă în urma lotului, cu avionul — Damian, Sadoveanu, Andrieș, Grigorescu (toată linia de 3/4 a Sportului Studențesc, atunci în mare formă) — Popa, Diamandi (mijlocași) — N. Tanoviceanu, V. Anastasiade, Ieremia, Burlescu, Cameniță, Bîrsan, Tănase, Kurtzbauer (înaintași).

Campionatul se terminase cu victoria Sportului Studențesc, meciul cu Italia se pierduse, turneul combinatei Viforul-Tenis luase și el sfîrșit, Stadiul Român vizitase, după Africa, o serie de țări europene, apoi revenise în țară. Și, deși ziarele tot promiteau noi turnee și meciuri internaționale, totuși nimic nu părea sigur. Vara trecea în îngrijorare și neliniște, iar situația părea să devină din ce în ce mai fierbinte. În această atmosferă, campionatul anului 1939—1940, după multe amînări, avea să ia în sfîrșit startul, tîrziu, în ultimele zile ale unei toamne ploioase. Dar și atunci doar cu o cupă ocazională, a „Primăriei de galben".

Mulți rugbyști, polisportivi, în așteptarea deschiderii sezonului și a campionatului, fac atletism, înoată sau joacă handbal, volei, baschet, ceea ce nu le strică deloc. Campionatul se tot amînă, căci nu sînt terenuri de joc, pentru ca, în cele din urmă, rugbyștii să joace o cupă a Primăriei Sectorului 1 Galben. Și aceasta ,așa cum se va putea, doar pe terenul Viforului Dacia din Șoseaua Ștefan cel Mare (acolo unde este azi stadionul Dinamo), „în groapa de pe velodrom" (pentru că era și un velodrom acolo). Și, așa, zilele și săptămînile trec, tot mai mulți rugbyști sînt concentrați, echipele se descompletează, unele sînt chiar în pragul dizolvării, ca R. C. 13. Ziarele consemnează starea jalnică în care se găsește rugbyul, dar — neputîndu-i arăta pe adevărații vinovați — îi acuză tot pe rugbyști: „...de ce nu s-au îngrijit din timp să-și amenajeze fiecare club cîte un teren de joc, fie chiar și la periferie?". Și așa se și întîmplă: Tenis Club pregătește un astfel de teren în parcul de lîngă Strandul Izvor — unde a dăinuit apoi mulți ani — C.F.R. face rost de un maidan pe Calea Griviței, pe lîngă linia ferată Constanța, și-l transformă în teren de rugby. Deci, prompt și rapid, ca întotdeauna, rugbyștii se adaptaseră și învinseseră greutățile. Chiar așa fiind, cu trei terenuri, risipite însă în toate colțurile Bucureștiului, și dezmoșteniți de „leagănul" lor — terenul „Federației" — Cupa Primăriei se tot amîna. Dealtfel, toate campionatele țării au această soartă. În majoritatea lor, sportivii sînt plecați „pe zonă" sau mobilizați prin unitățile militare din toate orașele țării.

La 15 octombrie, în sfîrșit, este programată prima etapă a campionatului. Dar el se va desfășura numai la Onoare și Categoria a II-a. „Promoția" va completa efectivele dezcompletate. Locul lui R. C. 13 îl ia Victoria. Venus, noua echipă, și ea la modă, transferă jucători consacrați și, la 20 noiembrie, învinge Tenis Clubul. R.C.B., echipă de tradiție, forfaitează meci de meci și doar către sfîrșitul lui noiembrie apare pentru prima oară în campionat. „Victoria" forfaitează și ea în etapa din 27 noiembrie.

Cupa inițiată în 1934, fusese cîștigată în 1938 definitiv, după derularea a cinci ediții, de Tenis Club, care o cîștigase de două ori. În 1934, anul primei ediții, T.C.R. învinsese în finală Sportul Studențesc cu 3—0, iar în 1935 P.T.T. surclasase, de asemenea în finală, cu 14—0 echipa roș-albaștrilor (Stadiul Român). Apoi această primă echipă profesională (a slujbașilor de la Poștă) dispare. Anul 1936 dă ocazia stadiștilor să se revanșeze și să învingă în finală Sportul Studențesc cu 5—3. Finala din 1937 aduce învinșilor din anul precedent satisfacția victoriei asupra Tenis Clubului care, în anul următor, 1938, cîștigă definitiv (pentru a doua oară) Cupa, învingînd de data aceasta o nouă protagonistă, Viforul Dacia, cu un scor minim — 6—3. Așadar, era nevoie de o nouă Cupă și ea a și fost instituită în 1939. Finala are loc pe Stadionul A.N.E.F. — ca toate celelalte — și Viitorul Dacia învinge sever echipa Sportului Studențesc cu 15—5. Jocul în forță, atletic și viguros al învingătorilor trece ușor peste tehnicitatea superioară a studenților, iar „linia de aur" a treisferturilor acestora rămîne neputincioasă, ba cade învinsă, sub focul distructiv al înaintașilor viforiști — cum erau numiți. Între timp, în campionat, Stadiul Român conduce

detașat și deși iarna tîrziu (competiția va fi suspendată, lăsînd restante trei etape) echipa condusă de Tudor Ioan va cîștiga turul de toamnă, organizînd și un turneu în Italia, ce se va desfășura între 20 decembrie 1939 și 10 ianuarie 1940. Dealtfel, primul meci îl joacă la Milano cu „Amatori" și pierde cu 31—0. Va juca, în continuare, la Napoli, Roma, apoi — în Spania — la Barcelona și Valencia.

Războiul intră burtal și asurzitor și în lumea pașnică a sportului. Sportivii polonezi se refugiază și caută azil în țările încă neutre. Rugbyștii de la Stadiul Român, plecați în turneu prin Italia, Spania și Africa, par emisarii dorinței de pace a tuturor sportivilor din România. Și primele zăpezi ale iernii cad peste o lume care a început să sîngereze. În aceste împrejurări și cu astfel de perspective intrăm cu istoria noastră rugbystică în tragicul an 1940. În general, este o perioadă de stagnare, de imobilism, în care ne-am rezumat și pe plan intern, și pe plan internațional, la întîlniri de rutină, lipsite de interes, de atractivitate și de valoare. Și totuși în această perioadă s-a ridicat și s-a afirmat o nouă generație rugbystică, s-a format și s-a confirmat o concepție nouă de joc, s-a impus un anume stil. Căci sub aspectul vieții de club și al relațiilor de prietenie bazate pe un spirit profund democrat, atît de tradiționale în rugby, lucrurile au stat mai bine decît s-ar fi putut crede. Morbul naționalismului șovin și intolerant, nebunia legionară și absurditatea criminală a militariștilor, lichelismul delator sau carierist care au bîntuit această epocă au rămas străine rugbyștilor români. Chemați sub arme, s-au supus destinului și mulți au semănat, cu trupurile lor tinere și curate, pămîntul străin al altor țări. Dar în mijlocul acestei mici familii de oameni adevărați nu și-au găsit loc niciodată păcatele vremii. Jucătorii muncitori de la I.A.R., de la C.F.R., din Valea Jiului sau de prin alte echipe pot sta mărturie pentru aceasta. Nu cred că în toată lumea rugbystică ce a străbătut umăr la umăr această neagră perioadă istorică se va putea găsi vreunul care să fi ieșit pătat de culorile sumbre ale acelei epoci. Și astfel Ziua Eliberării și anii ce au urmat i-au găsit la fel de uniți și credincioși marilor idealuri ale acestui „simplu joc" : cinstea, prietenia și demnitatea umană.

Dar să urmărim cursul istoriei.

Anul rugbystic 1940 este marcat doar de cîteva evenimente mai importante. Astfel, în continuarea turneului italo-spaniol, Stadiul Român joacă la Parma, unde termină la egalitate (3—3) cu echipa locală, coboară apoi spre sudul „cismei", la Napoli, unde, pe o vreme de iarnă cum nu se mai pomenise acolo, pe un teren înghețat și sub o ninsoare abundentă, stadiștii pierd cu 10—8 (după ce conduseseră, la pauză, cu 8—4), sufocați în repriza a doua, mai ales de arbitraj. Se întorc la Roma, pe unde trecuseră la venire, și contra unei selecționate romane termină nedecis : 0—0. Călătoresc cu trenul prin sudul Franței, trec Pirineii și joacă două meciuri, unul la Barcelona, celălalt la Madrid, realizînd un bilanț favorabil : o victorie și un meci nul.

În țară, mișcarea era slabă. Începerea campionatului se tot amîna din aceleași cauze, ca și în anul precedent, acum însă mai agravate : lipsă de terenuri și de oameni. Totuși, la 17 martie, Onoarea și, la 24 martie, Categoria a II-a își reiau — de bine, de rău — activitatea întreruptă la finele anului 1939, cu Viforul Dacia, T.C.R. și Stadiul Român în luptă deschisă pentru titlu. Se înscriu aceleași opt echipe și, într-o veritabilă finală, Viforul Dacia învinge Tenis Clubul Român cu 29—3 (15—0), clasîndu-se prima. Este anul Viforului Dacia care cîștigase, în toamnă, și Cupa Gabriel Marinescu. Împlinea tocmai 15 ani de cînd promovase la Onoare. În același an, 1940, prin septembrie, avea să cîștige și Cupa Primăriei Sectorului Galben, învingînd în altă finală memorabilă Stadiul Român cu 18—3.

Pe plan internațional, se apropia meciul România-Italia, programat pentru 14 aprilie, la București. Oficialitățile noastre invită pe un vechi prieten al rugbyului românesc, francezul Marcel Ruffy, care ne arbitrase și în cîteva partide internaționale anterioare, să se ocupe de selecția și de pregătirea echipei noastre naționale. Meciul are loc pe Stadionul A.N.E.F. și România aliniază următoarea formație : T. Moldoveanu, Andrieș, Nicolau, Dinescu, Popa, Mărculescu, Ieremia, G. Ionescu, Covaci, Blașek, Krantz, Pîrcălăbescu, Tănase, Bîrsan. Și după zece ani de așteptare și înfrîngeri și sub fluierul arbitrului german Rapp (care a apreciat prima repriză numai de 30 de mi-

nute), echipa României învinge, în sfîrșit, Italia cu 3—0, puncte realizate de mijlocașul la grămadă Eustațiu (Titică) Mărculescu (încercare). În echipa Italiei se lansa marea vedetă de mai tîrziu, cunoscută, dealtfel, și publicului bucureștean și care a jucat apoi și la Vienne, în Franța: Battaglini.

Din cauza evenimentelor, din toamna lui '40, turul campionatului 1940—1941 se oprește la 17 noiembrie, cu C.F.R. în fruntea clasamentului, și se înlocuiește cu o cupă, dar zăpada grăbită îi pune capăt curînd și acesteia. Golul lăsat de jucătorii concentrați este acoperit de un val de tinere talente care, alături de „bătrînii", completează totuși cu greu „cincisprezecele' duminical. Rugbyul își trăiește cele mai grele clipe. E aproape în pragul dizolvării. Dar va rezista și acum.

La 30 martie 1941 se reia, cu chiu, cu vai, returul campionatului. Un nou meci de demonstrație are loc la Ploiești. De data asta, jocul este susținut de echipele A și B ale României. Va fi și un prilej de selecție pentru viitorul meci cu Italia programat pentru luna mai. Etapa a 8-a a returului — ultima — promovează un nou campion — Sportul Studențesc, care termină pe primul loc, și la Onoare, și la categoria a II-a. Noul val de jucători tineri ai acestui club serios își impusese supremația. Îi urmează în clasament Viforul Dacia, Tenis Club și C.F.R. (!). Echipa muncitorilor de la „Ateliere" cu Eugen Sfetescu, căpitan și antrenor, cu Onțica, Bîtu, Oprică Țenescu, Nicu Ionescu și Constantin Zamfir, cu Ilie Milea și Mexe, și cu tînărul „Bombi" Zamfir, cu Cocor și Dragoș Țenescu își probează seriozitatea și perseverența. Este surprinzător cum după ani de înfrîngeri la scoruri zdrobitoare și umilitoare, această echipă de muncitori autentici, îndrăgostiți nebunește de rugby, nu s-a demoralizat, n-a demobilizat, ci s-a prezentat duminică de duminică, și-a regrupat forțele și a rezistat pînă la urmă, înfruntînd nu numai pe adversarii săi de joc mai rutinați, mai experimentați și, oarecum, mai susținuți de oficialități, ci și alte împrejurări deosebit de vitrege și ostile. Pe trupul ei sănătos avea să se ridice, mai tîrziu, noua organizare, cu adevărat democratică, a rugbyului românesc de după Eliberare și o mare echipă: „Grivița Roșie".

În vară, cum se știe, România este tîrîtă în război. La București tocmai se desfășura cu mare fast meciul de atletism dintre echipele Germaniei și României. Despre meciul de rugby cu Italia însă nici o vorbă în presa sportivă. La cluburi, situația este din ce în ce mai grea. La Stadiul Român apare și se impune un val de tineri, în frunte cu Cornel Munteanu, Ionel Ghiondea, Rudi Conrad și Costel Nanciu, dar, din lipsă acută de efectiv, alături de ei apar și „bătrînii" Argeșiu, Slobozeanu, Turuț, Crivăț sau chiar Mișu Vardalla, internaționalul din 1924. Rugbyștii joacă baschet, volei, dar fac și atletism. Vulescu și Cosmănescu se impun în campionatele Regiunii București. Ultimul scoate un 11,5 pe 100 m și un 6,09 m la săritura în lungime. Într-o analiză a campionatului de-abia încheiat, echipa C.F.R. este apreciată pentru locul V ocupat, dar mai ales pentru seriozitatea, punctualitatea și consecvența cu care s-a prezentat la toate meciurile. E drept, majoritatea jucătorilor — muncitori și funcționari la C.F.R. — erau mobilizați pe loc. În aceleași analize, se remarcă faptul că R.C.B., vechi club cu tradiție, s-a clasat pe ultimul loc.

La 14 septembrie, activitatea se reia, dar nu cu obișnuitul tur al Campionatului național, ci cu întreceri de cupă, una la categoria Onoare, alta la categoria a II-a. Participă aceleași opt echipe: Viforul Dacia, Tenis Clubul Român, Stadiul Român, P.T.T., Sportul Studențesc, R.C. 13, C.F.R., Victoria. Așadar, echipa poștașilor își reia activitatea, întreruptă o vreme prin plecarea temporară a unor jucători la Venus sau la alte cluburi. Cu această ocazie, rugbyul bucureștean se mai bucură — alături de Velodrom și Triunghi — de încă un teren, cel al P.T.T., de pe Soseaua Mihai Bravu. Dar lipsa de jucători este tot mai mult resimțită, fapt ce, oarecum, mai nivelează valorile. Astfel, Sportul Studențesc termină la egalitate — 6—6 — cu C.F.R. Ia naștere, ca urmare a relansării sportului universitar, Asociația Politehnica, a cărei echipă de rugby, pe lîngă jucătorii proprii, folosește la început — și într-o activitate încă neoficială — și jucători studenți la Politehnică sau chiar absolvenți legitimați la alte cluburi, ca: Ghica, Andrieș, Damian, Diaconu. Activitatea lor, așa cum vom vedea, se îndrepta, deocamdată, către stabilirea de relații cu studenții italieni din Milano,

Florența, Padova, Pavia sau Roma, dealtfel singurii din Europa acelor vremuri care jucau rugby mai de valoare, fiind, pe deasupra, și studenți.

În vederea unui eventual, dar problematic, joc al echipei naționale, se organizează așa-zisa Cupă a Selecțiunii, în care echipa probabililor trebuia să înfrunte, pe rînd, toate echipele de club. A cîștigat-o P.T.T. care a scos cel mai bun rezultat. La C.F.R., Sfetescu, la T.C.R., Bîrsan, la Viforul Dacia, Krantz și la Stadiul Român, Mișu Vardalla încep să se ocupe de antrenamentul juniorilor, a primelor grupe de copii și, mai ales, de echipele școlare ce iau ființă în peste 20 de licee și școli bucureștene și care vor desfășura în anul următor și următorii un bogat și rodnic campionat. Și salvator, de fapt, pentru soarta rugbyului românesc ajuns la greu impas în acele vremuri crîncene pentru întreaga țară.

Așa păsim în anul 1942.

Se anunță oficial că echipa Victoria, după eforturi și sacrificii inutile, s-a desființat. R.C. 13 — „violetii", cum mai erau numiți — își încetează și ea activitatea din lipsă totală de echipament. Pentru cititorul de azi al acestor rînduri, astfel de cuvinte par de-a dreptul de neînțeles. Și cu toate acestea, nu mai departe decît o generație în urmă, frații mai mari ai participanților de azi la turneele confortabile prin Țara Galilor, Argentina și Noua Zeelandă sau chiar părinții juniorilor ce susțin acum, aproape an de an, meciuri și campionate întregi în toate țările Europei și pentru care o deplasare în Italia, Spania, Portugalia sau Franța este o aspirație firească și legitimă, ei bine, rugbyștii din anii aceia grei nu aveau cu ce să se încalțe la meciuri și făceau antrenament adesea în izmenele și cămășile de pe ei. Și cu toate acestea rugbyul n-a pierit. De ce ? Sperăm că pînă la acest punct al lucrării de față cititorul să fi desprins adevăratul răspuns : forța morală indestructibilă ce i-a unit pe toți rugbyștii în jurul acestui „simplu joc" — cum l-au numit englezii.

O veste edificatoare vine de la forurile oficiale : „În primăvară va începe campionatul de război". Și, alături de ea, alte știri cutremurătoare : listele primilor sportivi morți pe front. E încă iarnă și mulți rugbyști joacă și hochei. Tudor Ioan este vedetă și la acest sport, iar clubul polisportiv Viforul Dacia și-a făcut și el o echipă de hochei.

Dar marele eveniment al anului l-a constituit organizarea campionatului interșcolar al Bucureștiului ! Se înscriu Liceul „Gheorghe Lazăr", Colegiul Național „Sf. Sava", Liceul comercial „Nicolae Bălcescu", Liceul „Gheorghe Șincai", Liceul „Nicolae Bălcescu". Liceul industrial „Polizu", Liceul „Aurel Vlaicu", Școala de Horticultură, Liceul „Barbu Delavrancea", Liceul „Constantin Brîncoveanu", Liceul „Sf. Gheorghe", Liceul „Titu Maiorescu", Liceul „Mihai Viteazul", Liceul „Spiru Haret", Liceul „Profesorii Asociați", Liceul „Mihail Eminescu" și altele. Directorii de licee se arată receptivi la fenomen. Jucătorii „bătrîni" și consacrați se angajează să se ocupe de elevii proaspăt rugbyști. Prin unele licee activează și cîțiva jucători tineri de la Sportul Studențesc, Stadiul Român, Viforul Dacia sau Tenis Club Român. Alături de ei se ridică o întreagă pleiadă de viitori jucători de mai tîrziu care au alimentat apoi viitoarele mari echipe ale anilor '50 și '60. Citățm, oarecum, la întîmplare : Emanuel Valeriu, N. Stîrcu, Dan Constantinescu, Mihai Rob, Adrian Kladni, Frățilă, Cosmănescu, Manolache, Moțica, Sucitu, Homiuc, frații Epureanu, frații Ionescu, Gabi Marinescu, Isvoranu și încă mulți alții.

Între timp, echipele de seniori au început antrenamentele cu aceleași greutăți și lipsuri. Echipamentul sărac și uzat, dar mai ales golurile create în formațiile standard de concentrări și mobilizări se făceau mereu resimțite. Dar, pe de altă parte, toate acestea au dus la o ridicare rapidă a tineretului talentat. Mulți jucători, juniori, școlari încă, pătrund și fac față cu succes sarcinilor de joc, afirmîndu-se chiar ca titulari în echipe de mare valoare alături de colegii lor mai vîrstnici și de mare renume internațional. Și în această osmoză dintre generația veche și cea nouă, cu întreaga morală și disciplină a unui joc atît de pretențios, mai ales în acest domeniu, cum este rugbyul, constituie climatul și structura pe care se prefigurează viitorul eșalon ce avea să continue bunele tradiții păstrate cu sfințenie, am putea spune, atîta amar de ani. Și care au constituit, în anii aceia crînceni, toată bogăția acestui sport atît de sărac.

Noua Asociație Politehnica primește, în sfîrșit, aprobarea pentru turneul proiectat în Italia, unde va susține trei

meciuri : Padova, Pavia și Roma. Într-adevăr, între 29 martie și 5 aprilie, Politehnica susține aceste meciuri și, deși îl pierde pe primul cu 6—0, le câștigă, în schimb, pe celelalte două, sfîrșind astfel cu bine un turneu greu. Campionatul interșcolar debutează și el la 15 martie, pe patru serii, de cîte patru echipe fiecare, iar finala dintre Colegiul Național Sf. Sava și Liceul comercial Nicolae Bălcescu dă cîștig de cauză acesteia din urmă. Dar, marele fapt, enorma pepinieră de jucători afirmați cu această ocazie.

La 2 mai, va avea totuși loc meciul România-Italia, la Milano. Lotul își începe pregătirile în sală și pe teren descoperit. Campionatul național la categoria Onoare va începe și el la 12 aprilie, cu aceleași opt echipe. Meciul România-Italia va fi arbitrat de germanul Offenbach. Pînă la data aceasta, Italia cîștigase, la 26 decembrie 1934, la Milano, cu 7—0 și, în mai 1936, la Berlin, cu 8—7. Apoi, la 25 aprilie 1937, la București, fusese un meci nul. Urmase din nou un meci la Roma, încheiat cu scorul de 3—0 pentru italieni, apoi, iarăși la București, la 14 aprilie 1940, dar de data asta românii cîștigă, pentru prima oară, cu 3—0. Așadar, acum urma să se dispute cel de-al șaselea meci. Victoria italienilor a fost în această partidă mult mai netă — 23—3 (8—0). Românii au aliniat următoarea echipă : Dinescu, Sadoveanu, Popa, Ghica, Cornel Munteanu, Traian, Gică Ionescu, Covaci, Diaconu, Krantz, Blașek, Pîrcălăbescu, Glăvan și Bîrsan.

Campionatul pe anul 1942 dă un campion de primăvară : Viforul Dacia. Dar sezonul rugbystic nu s-a încheiat încă. Un nou eveniment internațional are loc la 22 mai, pe stadionul A.N.E.F. Parcă vrînd să răzbune înfrîngerea „națională" echipa P.T.T. surclasează reprezentativa studenților milanezi cu 23—9.

D. MANOILEANU : Le rugby en Roumanie (III)

L'auteur, un très connu théoricien et ancien pratiquant du rugby, présente, dans la troisième partie de son ouvrage, la situation de ce sport dans la Roumanie den annés 1939—1942. C'est une période sombre du point de vue politique, c'est la période du commencement de la deuxième guerre mondiale, de l'accaparation de l'Europe par le fascisme italien et surtout par le nazisme allemand. La Roumanie ne peut pas s'étirer de cette situation internationale. Le boulversement politique est suivi par le boulversement du sport, et du rugby aussi. En Roumanie, le rugby qui commencait sa consolidation, de diversifier ses racines, est obligé de battre en retard. On assiste à une diminuation de l'activité interne et internationale.

D. MANOILEANU : Rugby in Romania (III)

In this third part of his study, the author, a well-known theorist and practitioner of rugby, deals with the situation of rugby in Romania in the 1939—1942 period. From the political viewpoint, it was a period of darkness being marked by the outbreak of the Second World War and the launching of Italian fascism and, particularly, of the German Nazi movement. Unfortunately, Romania, too, was affected by this sad international situation. The political downslide was reflected in sports, too, no wonder that rugby witnessed a period of decline.

4.

MODERNIZAREA ÎNVĂŢĂMÎNTULUI SUPERIOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT — CERINŢĂ MAJORĂ ÎN PREGĂTIREA CADRELOR DE SPECIALITATE

Prof. MIRCEA POPESCU
Inspector principal în Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului

Integrat organic în ansamblul învăţămîntului superior din ţara noastră, profilul de educaţie fizică şi sport, organizat într-o reţea largă, ce cuprinde 11 instituţii de învăţămînt superior, pregăteşte cadre de specialitate, care la ora actuală acoperă în mare parte atît nevoile învăţămîntului cît şi pe cele ale mişcării sportive.

Prin conţinutul şi orientarea procesului instructiv-educativ din cadrul acestui profil de învăţămînt superior, se asigură absolventului o pregătire multilaterală, în concordanţă cu cerinţele activităţii practice. Pe baza pregătirii asigurate în timpul şcolarităţii, a perfecţionării lui ulterioare şi a experienţei dobîndite pe parcurs, absolventul acestui profil de învăţămînt superior activează cu bune rezultate în formarea şi educarea tinerei generaţii, aducîndu-şi o importantă contribuţie în dezvoltarea fizică armonioasă şi pregătirea multilaterală a tineretului, în cuprinderea unor mase tot mai largi de oameni ai muncii în practicarea exerciţiilor fizice, în depistarea şi pregătirea unor elemente dotate pentru activitatea sportivă de performanţă, în ridicarea continuă a nivelului performanţelor sportive din ţara noastră şi reprezentarea cu demnitate a patriei noastre dragi în confruntările sportive internaţionale.

Totodată, prin specificul activităţii desfăşurate, al interesului manifestat de tot mai mulţi tineri faţă de activitatea de educaţie fizică şi sport, absolventul acestui profil de învăţămînt superior reprezintă la locul său de muncă unul din principalii factori educaţionali, activist şi animator în procesul de educare a tinerelor generaţii.

Pe baza prevederilor cuprinse în documentele de partid şi de stat, în Programul cu privire la dezvoltarea activităţii de educaţie fizică şi sport pe perioada 1976—1980, aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., a indicaţiilor primite în diverse ocazii din partea secretarului general al partidului — tovarăşul Nicolae Ceauşescu, învăţămîntul superior de educaţie fizică şi sport parcurge o etapă nouă de continuă perfecţionare şi modernizare, în concordanţă cu exigenţele conducerii ştiinţifice a mişcării sportive şi cu cerinţele practicii din domeniul educaţiei fizice şi sportului.

În această perioadă au fost îmbunătăţite planurile şi programele de învăţămînt, unele cursuri şi manuale, în măsură să asigure o mai bună

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1980, pag. 1

eșalonare și o pondere corespunzătoare disciplinelor teoretico-metodice, practico-metodice, psiho-pedagogice, medico-biologice precum și a celor de științe sociale, în pregătirea absolventului, în condițiile unui învățămînt comasat într-o durată de 3 ani de studii.

Prin conținutul acestor documente de învățămînt, fundamentale pentru pregătirea și conturarea profilului absolventului, la care se adaugă orientările cuprinse în celelalte reglementări privitoare la organizarea procesului instructiv-educativ, se asigură promoțiilor actuale de absolvenți o pregătire unitară, în cadrul căreia cunoștințele pedagogice, medico-biologice, ideologice și de specialitate, oferă posibilități de integrare rapidă și cu bune rezultate a tînărului specialist în problematica și cerințele activității practice.

Elaborat într-o concepție nouă, înaintată, conținutul planului de învățămînt și al programelor de discipline asigură o tot mai bună integrare a învățămîntului de la acest profil cu necesitățile practicii din acest sector de activitate. Drept urmare studenții și cadrele didactice participă nemijlocit în organizarea unor activități specifice, desfășurate în unități pilot, conducerea unor cercuri de inițiere pe ramuri de sport sau de recuperare fizică, organizarea de competiții și serbări sportive, asigurarea de arbitraje, participarea ca sportivi sau ca antrenori în activitatea sportivă de performanță, realizarea de prototipuri de instalații, aparatură și materiale.

Pe linia activității de cercetare științifică, învățămîntul superior de educație fizică și sport, pe bază de planuri unice pentru întreaga rețea, s-a angajat cu eficiență sporită în realizarea unor sarcini prioritare legate de îndeplinirea obiectivelor stabilite pentru educația fizică școlară, activitatea sportivă de masă și de performanță, pentru perfecționarea și lărgirea bazei materiale.

Perfecționarea conținutului învățămîntului de la acest profil include și îmbunătățirile aduse în selecția candidaților pentru concursul de admitere, urmărindu-se verificarea și aprecierea acestora pe criterii cît mai obiective.

Tot ca un element de perfecționare se înscrie și organizarea începînd din anul universitar 1977/78 a unui an de specializare, de care beneficiază, pe bază de selecție, o parte dintre cei mai buni absolvenți ai cursurilor cu durata de 3 ani, în cadrul căruia, pe baza unor discipline de sinteză specifice activității de performanță și a unui număr substanțial de ore de activitate practică, studenții își aprofundează cunoștințele în probleme de specialitate și de cercetare științifică.

Față de obiectivele stabilite de Congresul al XII-lea al P.C.R. pentru etapa următoare, în cadrul căreia, pe baza afirmării revoluției tehnico-științifice în toate domeniile de activitate, se va realiza trecerea la o nouă calitate a întregii activități economico-sociale, învățămîntului superior de educație fizică îi revin sarcini și responsabilități sporite pentru formarea unor cadre cu o pregătire temeinică, într-un profil cît mai larg, astfel încît după absolvire să se integreze rapid și eficient în activitatea practică.

Pentru realizarea acestei cerințe se impune ca pe baza prevederilor Legii educației și învățămîntului, a planurilor de învățămînt și a celor-

lalte documente aprobate în cadrul Congresului educației și învățămîntului, programele, cursurile și manualele, activitățile didactice vor fi adaptate în acest scop, încorporînd în conținut cele mai noi cuceriri ale științei și tehnicii contemporane, tendințele și mutațiile ce apar, în concordanță cu progresul accelerat al societății românești.

Alături de disciplinele de specialitate, al căror conținut va trebui să sporească valoarea educativă a întregului proces instructiv-educativ, în direcția educării politice și revoluționare a studenților, în formarea concepției științifice despre natură și societate, un rol deosebit le revine în continuare disciplinelor de științe sociale. La aceasta se adaugă implicarea nemijlocită a asociațiilor studențești pe responsabilitățile politice cu care acestea sînt investite.

Perfecționarea actualului sistem de integrare apare ca o necesitate firească pentru legarea tot mai strînsă a acestui profil de învățămînt de activitatea practică din domeniul educației fizice și sportului.

Pentru realizarea sarcinilor stabilite de partid în acest domeniu de activitate, cercetarea științifică este chemată să prospecteze și să devanseze procesele și structurile organizatorice și de conținut pentru desfășurarea și perfecționarea pe baze științifice a întregii activități. Alături de cadrele didactice, în realizarea temelor de cercetare vor fi cuprinși și studenții, precum și alți specialiști din domeniul sportului și al științelor conexe.

Sub aspect organizatoric, eliminarea neajunsurilor generate de actuala rețea de școlarizare impune restrîngerea acesteia într-un număr redus de unități, în cadrul cărora se va putea asigura baza tehnico-materială, cadre de specialitate corespunzătoare și efective sporite de studenți.

Procesul de perfecționare organizatorică și de conținut a acestui profil de învățămînt va trebui să cuprindă totodată măsuri noi privind selecția candidaților, prin creșterea exigenței, asigurarea unui raport mai echitabil între probele practice și probele teoretice specifice și de cultură generală.

Îndeplinirea sarcinilor trasate de partid învățămîntului superior impune totodată necesitatea perfecționării continue a pregătirii profesionale, politico-ideologice a cadrelor de specialitate, conștientizarea studenților pentru participarea lor activă la propria lor formare și educare.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

ASOCIEREA PROGRAMULUI DE EXERCIȚII FIZICE INTENSE CU TERAPIA PSIHOTROPĂ ÎN REEDUCAREA COPIILOR OLIGOFRENI CU TULBURĂRI DE COMPORTAMENT

Prof. ION PÎRVULESCU
Școala ajutătoare nr. 4 București

Ideea actualului experiment ne-a fost sugerată de o serie de elevi cu tulburări de comportament și instabilități psihomotorii din școala în care activăm, care erau practic inadaptabili procesului de învățămînt.

De asemenea, problema de față este puțin abordată în literatura de specialitate, mai ales în sfera terapiei psihice.

Lucrarea de față s-a efectuat în cadrul **„Comisiei psiho-medicale de triere și diagnostic"** pe care o conduc, la întocmirea ei colaborînd dr. **Adriana Brad,** asist. med. **Fernanda Dinu,** psiholog școlar **Constanța Candel.**

MATERIAL ȘI METODA

În scopul cercetării propuse am ales un lot de 12 elevi cu tulburări de comportament sau instabilități psiho-motorii accentuate ; experimentul s-a desfășurat între 1.X.1978—15.V.1979. Vîrsta subiecților a fost între 10—14 ani ; am ales în mod special această vîrstă specifică pubertății.

Pentru a ajunge la ameliorări în această sferă am hotărît ca experimentul să se desfășoare pe mai multe căi, după cum urmează :

a) **tratamentul medicamentos** — de sedare (tioridazin, fenobarbital, diazepam, hidroxizyn, — 2—3 prize zilnic) ;

b) **tratamentul fizic** — este prezentat în **„Programul de exerciții fizice intense"** desfășurat de trei ori pe săptămînă în sala de cultură fizică medicală (anexa 1) ;

c) **tratamentul igienic :** alimentația rațională, bogată în vitamine ; să se evite fosfatidele ; somnul obligatoriu după-amiaza ; climat psihic — calm, liniște, înțelegere ; să se evite scandalul, bătaia.

ÎNREGISTRAREA DATELOR

Pentru constatarea modificărilor funcționale și comportamentale ale subiecților s-au alcătuit :

— tabel cu indicii de adaptare la efort (anexa 2) reprezentînd valorile : puls (P), tensiunea arterială (TA), frecvență respiratorie (FR), înainte și după efort și valorile revenirii după 3 minute ;

— tabel cu observațiile diriginților în legătură cu comportamentul subiecților din experiment (anexa 3).

Anexa 1

PROGRAM DE EXERCIȚII FIZICE INTENSE

1. **Exerciții de influențare selectivă a aparatului locomotor și pregătire a organismului pentru efort**

a) **Scopul :** angrenarea organismului în activitate și adaptarea la efortul fizic.

b) **Mijloace folosite :** exerciții libere de dezvoltare generală, cu sau fără aparate — alergări, variante de mers, jocuri dinamice.

c) **Caracteristici :** efort muscular gradat, ascendent, pînă la valori fiziologice maxime (puls 130—140/minut, volum aer respirator 60—100/minut), ritm vioi de execuție, totul în continuă mișcare.

d) **Durata :** 8—10 minute.

2. **Exerciții corective pentru deficiențele fizice tipice**

a) **Scopul :** corectarea exagerării curburilor coloanei vertebrale (cifoze, lordoze, scolioze), dezvoltarea musculaturii spatelui și abdomenului în scopul compensării deficiențelor fizice.

b)**Mijloace folosite :** exerciții corective specifice, pe deficiențe, exerciții de tîrîre, în diferite variante, exerciții pentru abdomen din atîrnări la scara fixă.

c) **Caracteristici :** se accentuează pe localizarea efortului și pe corectitudinea execuției.

d) **Durata :** circa 10 minute.

3. **Exerciții de sărituri și rostogoliri**

a) **Scopul :** dezvoltarea aparatului osteo-articular, a coordonării motrice și a îndemînării, a orientării în spațiu ; educarea curajului, hotărîrii, stăpînirii de sine, a încrederii în forțele proprii. Stimularea circulației craniene.

b) **Mijloace folosite :** sărituri cu și fără sprijin (sărituri peste obstacole, din alergare, cu coarda, de pe loc).

c) **Caracteristici :** se execută gradat ; se evită pericolul accidentării și eșecul execuției, folosindu-se, individualizat, numai elemente accesibile vîrstei și dezvoltării fizice ; se execută în ritm vioi, în torent.

d) **Durata :** circa 5—6 minute.

4. **Exerciții pentru dezvoltarea forței executate cu haltere**

a) **Scopul :** degajarea surplusului de energie specifică tulburărilor de comportament ; dezvoltarea forței, a concentrării, a încrederii în forțele proprii, ameliorarea unor carențe în formarea personalității debilului mintal, o decomplexare a acestuia.

b) **Mijloace folosite :** exerciții cu haltere, cu încărcătură medie și mare, executate într-un ritm foarte vioi ; contracții de tip izometric.

c) **Caracteristici :** exercițiile cu haltere, cu încărcătură maximă, se execută individualizat în funcție de greutate și dezvoltarea fizică a copiilor și în ritm mediu ; exercițiile cu haltere de mînă se execută în serii prelungite și viteză mare ; lucrul are acțiune inhibitoare asupra S.N.C. ; pauzele vor fi suficiente pentru refacerea organismului.

d) **Durata :** circa 15 minute.

5. **Exerciții de respirație și relaxare YOGA**

a) **Scopul :** asigurarea unui plus de oxigen necesar organismului pentru refacerea după efortul depus ; dezvoltarea capacității vitale, ameliorarea oboselii fizice, a stărilor de încordare și irascibilitate psihică.

b) **Mijloace folosite :** exerciții de respirație Yoga, exerciții de relaxare Yoga — Asane specifice pentru relaxarea generală.

c) **Caracteristici :** toate aceste exerciții se fac sub controlul concentrării psihice, respectîndu-se riguros etapele indicate. După exercițiile de relaxare Yoga, parametrii fiziologici pot coborî sub limitele normalului.

Exercițiile de respirație Yoga stimulează ionii negativi care modifică constantele respiratorii prin scăderea presiunii intraalveolare și activează astfel psihicul.

d) **Durata : 5—6 minute.**

6. **Exerciții sub formă de joc**

a) **Scopul :** dezvoltarea atenției, concentrării, spiritului de echipă, dezvoltarea calităților fizice în condiții de joc, crearea unei bune dispoziții

b) **Mijloace folosite :** ștafete aplicative cu mingi, parcursuri aplicative, jocuri dinamice sau sportive.

c) **Caracteristici :** se vor căuta jocuri plăcute, atractive ; jocurile sportive se vor disputa fără miză, cu reguli simplificate.

d) **Durata :** circa 10 minute.

DISCUȚII

1. Asocierea medicației psihotrope la exercițiile fizice a determinat obținerea unei participări pline de interes a subiecților. Dozele administrate au fost subliminale, obținîndu-se prin ele deschiderea psihică, receptivitatea față de un efort a cărui finalitate nu se motivează satisfăcător în reflectarea elevilor.

2. Programul de exerciții fizice intense determină apariția sau accentuarea responsabilității fiecărui subiect față de sine însuși și în raport cu colectivitatea ; acordă o atenție sporită ținutei ; răspunde mai bine comenzilor verbale ; structurează chiar un spirit de echipă.

3. Asupra tulburărilor de comportament, programul de exerciții fizice intense a acționat în sensul creșterii integrării atît în procesul psiho-pedagogic din școală, cît și în familie. Adaptarea mai bună la exigențele procesului de învățămînt s-a reflectat prin calificativele mai mari obținute și prin interesul sporit manifestat, în general.

4. Asupra instabilității psihomotorii, programul de exerciții fizice intense a acționat prin creșterea duratei și a capacității de concentrare, prin diminuarea agitației și, implicit, liniște sporită în ore.

5. Asupra agresivității, tratamentul complex a acționat deosebit de favorabil : irascibilitatea și agresivitatea au evoluat invers proporțional cu efortul fizic depus și, mai ales, cu intensitatea participării psiho-afective a fiecărui individ la procesul de antrenament.

6. Remarcabilă este mutația energiei așa-numiților „lideri“ din-

Anexa 2

TESTUL DE ADAPTARE LA EFORT

SUBIECȚII		Prima înregistrare: 20.XII.1978			A doua înregistrare: 20.IV.1979		
		Înainte de efort	După efort	Repaus	Înainte de efort	După efort	Repaus
D.M. (13 ani)	P	96	120	108	96	118	98
	FR	22	34	26	21	32	24
	TA	11/6	13/7	12/6	10/5	11/6,5	10/6
P. A. (11 ani)	P	88	118	98	90	108	96
	FR	24	34	28	24	32	26
	TA	12/6	13/6	12/5	11/5	12/4	11/5
I. A. (13 ani)	P	100	126	92	92	128	92
	FR	28	35	26	24	34	24
	TA	13/8	15/9	13/8	12/7	14/8	13/8
D.S. (10 ani)	P	104	128	98	96	118	98
	FR	28	34	26	24	28	24
	TA	10/6,5	12/7	10/6	9/5	11/6	10/6
U.M. (12 ani)	P	80	112	98	84	116	94
	FR	24	32	28	24	30	26
	TA	10/6	12/8	11/7	10/5	12 7	11/6
G.P. (14 ani)	P	80	112	98	80	112	88
	FR	24	32	28	26	35	28
	TA	11/6,5	13/6	12/5	12/7	13/6	12/6
M.S. (11 ani)	P	90	120	98	90	110	96
	FR	24	34	28	24	32	26
	TA	11/7	13/8	12/8	10/5	12/4	11/5
A.M. (12 ani)	P	92	120	98	92	120	100
	FR	24	33	28	24	35	28
	TA	10/6	13/6	12/7	10/5	13/8	11/6

spre violență înspre tendința de cooperare cu profesorul și chiar cu colegii de antrenament.

7. Adaptarea elevilor la efortul solicitat de antrenamentele progresive este comparabilă cu aceea a copiilor nehandicapați. Astfel, pulsul în repaus este, în medie, de 90 pe minut, se ridică imediat după efort la valori abia în jurul cifrei de 115 pe minut, revenind la valoarea inițială pînă în 3 minute. Frecvența respiratorie crește de la valoarea medie de 24 pe minut în repaus, la aproape 32 pe minut, după efort, revenindu-și după primul minut. O evoluție similară o are tensiunea arterială,

Anexa 3

OBSERVAȚII ASUPRA COMPORTAMENTULUI SUBIECȚILOR

D.M. (13 ani) — 20.XII.1978 : elevul este mai liniștit, mai ordonat, în urma exercițiilor fizice efectuate ; este capabil să execute un efort mai îndelungat, să păstreze mai mult disciplina ; se menține irascibilitatea și starea lui conflictuală ; **20.IV.1979 :** este mult mai calm, renunțînd în special la violență ; se concentrează mai bine la ore, luînd note mult mai mari.

P.A. (11 ani) — 20.XII.1978 : este mai liniștit în clasă, nu se mai bate în recreații cu colegii ; **20.IV.1979 :** stare mult îmbunătățită — atenția și concentrarea sporite față de trecut — tulburări de comportament mai rare.

D.S. (10 ani) — 20.XII.1978 : a început să doarmă profund după-amiază resimțindu-se și după aceea starea de inhibiție ; **20.IV.1979 :** mai puțin agitat, răspunde mai bine comenzilor, este mai coerent în răspunsuri ; il preocupă din ce în ce mai mult sportul ; execută elemente din gimnastica acrobatică deosebit de grele pentru vîrsta lui.

U.M. (13 ani) — 20.XII.1978 : elevul este ceva mai liniștit, mai ales în zilele cînd are antrenament sportiv ; este încă instabil și irascibil ; **20.IV.1979 :** în ultima perioadă nu mai prezintă tulburări de comportament frecvente ; elevul a căpătat o încredere în forțele proprii, s-a dezvoltat fizic vizibil.

G.P. (14 ani) — 20.XII.1978 : o ușoară ameliorare a instabilității psiho-motorii ; rămîne în continuare conflictual și violent cu colegii ; **20.IV.1979 :** se concentrează mai bine la lecții ; în zilele de antrenament sportiv este mult mai liniștit, în celelalte mai are încă accese de instabilitate și violență, dar mai rare decît la început ; odată cu dezvoltarea musculaturii se observă o accentuare a personalității acestuia.

M.S. (11 ani) — 20.XII.1978 : o ușoară ameliorare a instabilității motorii ; a început să doarmă după-amiază ; se adaptează mai bine colectivului ; **20.IV.1979 :** este mai liniștit din punct de vedere comportamental ; răspunde mai bine la comenzi și solicitări : enurezisul dispare ; atenția și concentrarea — ameliorate.

A.M. (12 ani) — 20.XII.1978 : mai ameliorat din punct de vedere comportamental, mai liniștit ; în a doua parte a intervalului lipsește de la școală, vagabondînd, întrerupe parțial tratamentul și astfel devine mai irascibil, nervos, violent cu colegii, dar totuși nu ca înaintea tratamentului ; **20.IV.1979 :** mai ameliorat, mai liniștit în special în zilele cu antrenament sportiv, dezvoltare fizică evidentă ; nu mai lipsește de la școală ; mai are, totuși, crize violente dar mult mai rare.

În ambele anexe (2 și 3) înregistrările au fost făcute la sfîrșitul trimestrelor I și II, respectiv, pe 20.XII.1978 și 20.IV.1979, experimentul continuînd pînă la vacanța de vară.

în repaus, în medie, 110/55 mmHg imediat după efort 120/60 mmHg, revenirea la valoarea inițială făcîndu-se în primele 3 minute.

8. Între exercițiile fizice cu efect calmant s-au remarcat exercițiile de ridicare a halterelor de mînă și exercițiile de relaxare Yoga.

9. Asocierea muzicii la exercițiile fizice a fost făcută diferențiat în funcție de efortul fizic solicitat și de scopul urmărit ; receptivitatea subiecților la ritm și melodie a fost foarte bună.

10. Experimentul s-a desfășurat în climatul unei colaborări permanente medic-profesor-psiholog-părinte, dovedind, o dată în plus, că lucrul în echipă este unul dintre deziderateie esențiale ale recuperării.

CONCLUZII

1. Programul de exerciții fizice intense, în asociație cu medicația psihotropă, este util în obținerea integrării școlare a copiilor oligofreni cu tulburări de comportament sau cu instabilități psihomotorii.

2. Medicația psihotropă și fondul muzical determină facilitarea efortului fizic organizat.

3. Adaptarea la un efort fizic relativ intens se face la această categorie de copii fără nici o dificultate.

4. Se profilează necesitatea de a se apela la această metodologie în special pentru încercarea de integrare a copiilor cu tulburări serioase de comportament.

5. În încheiere, se desprinde — ca o concluzie generală — efortul favorabil al exercițiilor fizice intense asupra formării și sublinierii personalității copilului debil mintal ca parte componentă din colectivitate. Aceasta se obține prin dezvoltarea disciplinei liber consimțite, a curajului, a stăpînirii de sine, a concentrării și mai ales prin dobîndirea încrederii în forțele proprii.

BIBLIOGRAFIE

FANCONI G., WALGREN A.: Manual de pediatrie, Ed. Medicală, București, 1965.

PENDEFUNDA GH.: Semiologia neurologică, Ed. Medicală, București, 1978.

IONESCU AD.: Exercițiul fizic în slujba sănătății, Ed. Stadion, București, 1971.

BIRTOLOM ȘT.: Exercițiul fizic și coloana vertebrală, Ed. Sport-Turism, București, 1978.

MITRA GH., MOGOȘ AL.: Metodica predării educației fizice, Ed. Stadion, București, 1972.

ROȘCA M.: Psihologia deficienților mintal, Ed. didactică și pedagogică București, 1967.

GALIN L., ROPCEANU F.: Yoga pe înțelesul tuturor, Ed. Medicală, București, 1976.

CAROLI D.: Yoga, Budapesta, 1970.

BAROGA L.: Culturism, Ed. C.N.E.F.S., București, 1970.

BAROGA L.: Manual de haltere și culturism, Ed. Stadion, București, 1970.

PĂUNESCU A.: Deficiența mintală și organizarea personalității, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.

PÎRVULESCU I.: Contribuții la studiul potențialului biologic al copilului debil mintal comparativ cu normalul, Comunicare prezentată la Sesiunea de comunicări, București, 1978.

I. PÎRVULESCU: L'association du programme d'exercices physiques intenses à la thérapie dans le rééducation des enfants oligophrènes avec des troubles de comportement

On sait qu'une série d'élèves présentant des troubles de comportement et des instabilités psycho-motrices sont difficiles à adapter au processus d'enseig-

nement. Partant de cette réalité, l'auteur expose son expérimentation effectuée sur 12 de tels élèves entre 10 et 14 ans, dans deux trimestres scolaires, durant lesquels à côté de traitement médicamenteux de sédation et un correct traitement hygiénique, les sujets ont subi aussi un traitement physique sous la forme d'un programme d'exercices physiques intenses. Ce programme s'est déroulé trois fois par semaine dans la salle de culture physique médicale de l'Ecole de récuperation No. 4, de Bucarest.

On a réalisé deux enregistrements, avant et après l'expérimentation visant le pouls, la tension arterielle et la fréquence respiratoire tous les indices étant notés avant et après l'effort, tout comme leur valeurs, au retour à l'état normal, trois minutes après.

Les conclusions formulées mettent en évidence le fait que le programme d'exercices physiques intenses associés à la médication psychotrope est utile à l'obtention de l'intégration scolaire des enfant oligophrènes avec des troubles de comportement ou des instabilités psycho-motrices.

I. PÎRVULESCU: Association of Intensive Physical Exercises with Psychotropic Therapy in the Education of Oligophrenic Children with Behavioural Troubles

It is a matter of common knowledge that educationists are faced with a number of problems raised by children who show behavioural troubles and psychosomatic instabilities and who are, therefore, not easily adaptable to the system of learning in use. The author has carried out an experiment with 12 such pupils aged between 10 and 14 years. The experiment extended overtwo school terms in which the children underwent a treatment with sedatives, and a correct hygiene treatment associated with intensive physical exercises. This programme of exercises took place three times a week in the medical physical culture room of a special school (No. 4 in Bucharest). The pulse. blood pressure and respiratory frequency were checked twice, before and after treatment; the values of recovery after three minutes were also taken down.

The author has drawn a number of conclusions which evidence the necessity of associating intensive physical exercises with psychotrophic medication, as it helps forward the integration of oligophrenic children with behavioural troubles or psycho-motive instability.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

EDUCAREA FORŢEI ÎN DIFERITE RAMURI SPORTIVE (VI)

Prof. LAZĂR BAROGA
F. R. Haltere şi Culturism

GIMNASTICA LA APARATE

Spre deosebire de probele de sărituri şi sol, unde sînt solicitate din plin calităţile de forţă în regim de viteză (detentă), în cazul lucrului la aparate, principala calitate fizică ce trebuie dezvoltată este forţa în regim de rezistenţă. Această calitate este necesară mai ales pentru realizarea imensului volum de muncă (care de obicei necesită 5—6 ore antrenament zilnic şi efectuarea a mii şi mii de repetări), care creează posibilitatea obţinerii performanţelor superioare la diferite aparate. Astfel, ar fi greşit să se considere gimnastica la aparate un sport cu efortul predominant anaerob datorită timpului scurt în care are loc efectuarea unui exerciţiu la concurs.

În gimnastica la aparate (băieţi) sînt solicitaţi următorii muşchi : m. flexori ai articulaţiei carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun profund al degetelor, m. lung flexor propriu al policelui), m. flexori ai articulaţiei scapulo-humerale (m. deltoid, m. biceps, m. coracobrahial, m. pectoralul mare), m. extensori ai articulaţiei scapulo-humerale (m. deltoid, m. marele dorsal, m. subspinos, m. rotund mare, m. rotund mic), m. adductori ai articulaţiei scapulo-humerale (pe lîngă m. pectoralul mare şi marele dorsal acţionează şi m. deltoid şi m. biceps), m. şanţurilor vertebrale şi m. marele fesier (m. extensor al coapsei). În gimnastica feminină la aparate (bîrnă) mai sînt solicitaţi : m. extensori ai articulaţiei genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. extensori ai articulaţiei tibio-astragaliene (m. gemeni, m. solear, m. plantar subţire, m. flexor lung comun al degetelor, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral).

Lecţie
de educare a forţei şi forţei în regim de rezistenţă pentru gimnastica la aparate (băieţi)

Ex. 1. Urcări în braţe la frînghie. Încălzirea se realizează cu ajutorul flexiei şi extensiei încordate de braţe (1—16 repetări).

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1980, pag. 11

$\frac{50 \text{ kg (greutatea corporală)}}{12 \text{ (mutări de priză)}}$ 3 . . . . . 1.800 kg

Repetări = 36

Ex. 2. Din atîrnat la spaliere, ridicarea picioarelor cu papuci metalici pînă ce se atinge șipca de deasupra capului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără papuci metalici (12—16 repetări).

$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{12}$ 3. . . . . 180 kg

Repetări = 36

Ex. 3. Culcat înainte pe o bancă înclinată, trunchiul pe căruciorul glisant, capul la partea ridicată a băncii, brațele întinse deasupra capului ținînd în mîini mînerele fixate cu fringhii de spaliere, depărtarea prin lateral a brațelor și apoi ducerea lor pe lîngă trunchi concomitent cu glisarea în sus a trunchiului. Revenirea se efectuează prin forță. Încălzirea se realizează cu ajutorul rotărilor libere de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1.800 kg

Repetări = 36

Ex. 4. Culcat înapoi pe o bancă, sprijinul tălpilor pe podea, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră pe coapse, ridicarea brațelor prin înainte și ducerea halterei deasupra capului, revenirea în poziția inițială. Încălzirea se efectuează prin ridicarea laterală a brațelor și revenirea (16—32 repetări).

$\frac{35 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1.260 kg

Repetări = 36

Ex. 5. Culcat înainte cu coapsele sprijinite pe o bancă transversală, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, extensia trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin aplecări libere de trunchi urmate de extensii ale spatelui (16—18 repetări).

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{16}$ 3 . . . . . 480 kg

Repetări = 48

Ex. 6. Din sprijin pe mîini răsturnat la paralele, flotări în brațe cu ajutorul partenerului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul rotărilor libere de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{16}$ (greutatea corporală) 3 . . . . . 2.400 kg

Repetări = 48

Ex. 7. Din atîrnat la bara fixă, apucare în supinație, cu picioarele în poziția „ecber", tracțiuni în brațe. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—32 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{16}$ (greutatea corporală) 3 . . . . . 2.400 kg

Repetări = 48

Ex. 8. Din sprijin în brațe la paralele, cu greutăți fixate de trunchi, flotări pe brațe. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor pe brațe la sol (10—12 repetări).

$\frac{15 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 540 kg

Repetări = 36

Ex. 9. Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului (între trunchi și coapse să fie un unghi de 90 grade) și apucarea halterei în pronație, flexia brațelor pînă în momentul cînd bara atinge pieptul și revenirea fără să se pună haltera pe podea. Încălzirea se realizează cu ajutorul ridicărilor de brațe prin lateral din poziția cu trunchiul aplecat (12—16 repetări).

$\frac{45 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 540 kg

Repetări = 36

Ex. 10. Atîrnat la bara fixă, cu apucare în supinație, flexia brațelor pînă cînd bara atinge bărbia, revenirea în poziția inițială cu ajutorul unui singur braț. Încălzirea se efectuează prin tracțiuni în brațe la bara fixă (8—10 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{12}$ 4 (2 serii pt. fiecare braț) . . . . . 2.400 kg

Repetări = 48

Ex. 11. Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră în fața coapselor, apucată în pronație, flexia brațelor cu ridicarea în sus a coatelor pînă cînd haltera ajunge la bărbie. Încălzirea se efectuează prin rotări libere de umeri înainte și înapoi (16—18 repetări).

$\frac{45 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 540 kg

Repetări = 36

Ex. 12. Stînd pe mîini răsturnat, sărituri consecutive peste obstacole înapoi, prin extensia bruscă a gambelor. Înălțimea obstacolelor se fixează în funcție de posibilitățile individuale. Încălzirea se realizează prin luări de poziții în stînd pe mîini răsturnat (8—12 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{12}$ (greutatea corpului) 3 . . . . . 1.800 kg

Repetări = 36

$$Iv = \frac{16.140 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 332{,}8 \text{ kg}; \quad Ii = \frac{332{,}8}{480} = 0{,}6$$

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru gimnastică la aparate (fete)

Ex. 1. Culcat înapoi pe o bancă înclinată, picioarele fixate la partea ridicată a băncii, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului cu îndoire înainte și revenire.

$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 36

Ex. 2. Culcat înapoi cu sprijinul coapselor pe o bancă transversală, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, extensia trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor și extensiilor libere de trunchi (8—12 repetări).

$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 180 kg

Repetări = 36

Ex. 3. Din sprijin pe mîini răsturnat la paralele, flotări în brațe cu ajutorul partenerului. Încălzirea se efectuează prin luări repetate de poziții în stînd pe mîini răsturnat (8—12 repetări).

$\frac{50\text{ kg}}{16}$ (greutatea corpului) 3 . . . . . 2.400 kg

Repetări = 48

Ex. 4. Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (8—12 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{12}$ $\frac{40\text{ kg}}{12}$ $\frac{50\text{ kg}}{12}$ $\frac{70\text{ kg}}{8}$ $\frac{80\text{ kg}}{3}$ $\frac{60\text{ kg}}{12}$ 3 . 3.650 kg

încălzire Repetări = 59

Ex. 5. Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea brațelor prin lateral deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin același exercițiu fără gantele (12—16 repetări).

$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{16}$ 3 . . . . . 240 kg

Repetări = 48

Ex. 6. Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive pe ambele picioare. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri libere pe vîrfurile picioarelor (16—32 repetări).

$\frac{5\text{ kg} + 5\text{ kg}}{36}$ 3 . . . . . 1.080 kg

Repetări = 108

Ex. 7. Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, flexia și extensia brațelor. Încălzirea se realizează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—18 repetări.

$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{16}$ 3 . . . . . 240 kg

Repetări = 48

Ex. 8. Stînd cu picioarele fixate, umerii sub bara cadrului izometric, încordări musculare în direcția extensiei picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (12—16 repetări).

$$\frac{80\ \%}{10''}\ \frac{90\ \%}{8''}\ \frac{100\ \%}{6''}\ \frac{90\ \%}{8''}\ \frac{80\ \%}{10''}\ \frac{80\ \%}{10''} \quad . \ 520 \text{ kg}$$

Repetări = 6

Ex. 9. Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive în lungime de pe ambele picioare. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri de pe ambele picioare (10—12 repetări).

$$\frac{2{,}0 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{12}\ 3 \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ 180 \text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 10. Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, ridicarea pe vîrfurile picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri pe vîrfurile picioarelor (16—32 repetări).

$$\frac{30 \text{ kg}}{3}\ \frac{40 \text{ kg}}{3}\ \frac{50 \text{ kg}}{3}\ \frac{70 \text{ kg}}{2}\ \frac{80 \text{ kg}}{1}\ \frac{60 \text{ kg}}{3}\ 3 \ . \ . \ 910 \text{ kg}$$

încălzire Repetări = 15

Ex. 11. Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului și apucarea halterei în pronație, îndreptarea trunchiului, apoi flexia brațelor cu coatele în sus pînă cînd bara atinge bărbia. Încălzirea se efectuează prin genuflexiuni și aplecări libere de trunchi (12—16 repetări).

$$\frac{35 \text{ kg}}{12}\ 3 \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ . \ 1.260 \text{ kg}$$

Repetări = 36

$$Iv = \frac{10.750 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 215; \quad Ii = \frac{215}{475} = 0{,}4$$

Atît pentru gimnastica masculină cît și pentru cea feminină se pot efectua 3—7 antrenamente într-un ciclu săptămînal din perioada pregătitoare. În perioadele competiționale și de odihnă activă se poate reduce pînă la 50% încărcătura generală, dar nu se va efectua în nici un caz mai puțin de două antrenamente pe săptămînă. Indicele de intensitate cuprins între 0,4—0,5 pentru fete și 0,6—0,7 pentru băieți. folosindu-se un număr mare de repetări și proporțiile încărcăturilor după modelul dat, asigură orientarea lecției spre educarea forței în regim de rezistență, chiar dacă exercițiile pot fi altele în funcție de particularitățile individuale.

INOT

Exercițiile în apă pentru educarea forței, vitezei, și îndemînării înotătorului sînt mult mai puțin eficace decît majoritatea exercițiilor executate în același scop pe uscat. De aceea exercițiile pe uscat au căpătat o pondere însemnată în pregătirea înotătorilor, iar exercițiilor cu greutăți li se acordă o atenție specială. Unele exagerări în această direcție (întrebuințarea unor greutăți prea mari) au dus la denaturarea regimului de lucru specific înotului, de unde unele rezerve față de exercițiile cu greutăți la înotători. În prezent este unanim acceptată ideea

folosirii exercițiilor cu greutăți în scopul educării forței în regim de rezistență necesară înotătorilor. Aceasta datorită rezultatelor excepționale ce se obțin an de an, începînd din 1949, dată care marchează în mod oficial folosirea antrenamentului cu greutăți la înotători. Folosirea antrenamentului cu îngreunări impune însă respectarea unor principii metodice de bază, fără de care acesta poate avea un efect contrariu celui dorit. Pentru obținerea efectelor pozitive, se va doza cu grijă încărcătura, numărul de serii și repetări, volumul de muncă general etc. care trebuie să fie alese în așa fel încît să păstreze regimul de lucru caracteristic forței în regim de rezistență, calitate fizică ce asigură realizarea volumului deosebit de mare ce se efectuează în antrenamente. O mare atenție se va acorda de asemenea alegerii exercițiilor care trebuie să țină seama de particularitățile individuale ale sportivilor și de structura tehnică a mișcărilor efectuate în probele de concurs. Principalii mușchi solicitați în probele de înot sînt următorii : m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun profund al degetelor), m. flexori ai articulației scapulo-humerale (m. deltoid, m. biceps, m. coraco-brahial, m. pectoralul mare), m. extensori ai articulației scapulo-humerale (m. deltoid, m. marele dorsal, m. subspinos, m. rotund mare, m. rotund mic, m. triceps), m. abdominali, m. spinal, m. flexori ai articulației coxo-femurale (m. psoasiliac, m. tensor al fasciei lata, m. pectineu, m. croitor, m. cvadriceps), m. extensori ai articulației coxo-femurale (m. fesier mare, m. biceps femural, m. semimembranos, m. semitendinos), m. flexori ai articulației tibio-astragaliene (m. gambier anterior, m. extensor comun al degetelor, m. extensor propriu al degetului mare, m. peronier anterior), m. extensori ai articulației tibio-astragaliene (m. gemeni, m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. flexor lung al degetului mare, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral).

Lecție

de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru înotători

Ex. 1. Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră apucată în pronație, flexia brațelor cu ridicarea coatelor în sus pînă cînd bara atinge bărbia. Încălzirea se efectuează cu ajutorul rotărilor libere de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

$$\frac{35\ kg}{16}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 1.680\ kg$$

Repetări = 48

Ex .2. Culcat înapoi pe o bancă, cu sprijinul tălpilor pe podea, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră (pronație) pe coapse, ridicarea brațelor prin înainte cu ducerea halterei deasupra capului și revenirea. Încălzirea se realizează cu ajutorul exercițiilor de ridicare alternativă a brațelor deasupra capului (16—32 repetări).

$$\frac{30\ kg}{16}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 1.440\ kg$$

Repetări = 48

Ex. 3. Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, efectuarea genuflexiunilor cu ridicarea pe vîrfurile picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

$\frac{30\ kg}{12}$ $\frac{40\ kg}{12}$ $\frac{50\ kg}{12}$ $\frac{70\ kg}{8}$ $\frac{80\ kg}{3}$ $\frac{60\ kg}{12}$ 3 . 3.560 kg

încălzire

Repetări = 59

Ex.4. Culcat înainte pe o bancă cu sprijinul tălpilor pe podea, brațele la piept ținînd o halteră cu mîinile în pronație, împingerea halterei deasupra pieptului și revenirea. Încalzirea se realizează cu ajutorul exercițiilor de depărtare și apropiere a brațelor din poziția stînd cu picioarele depărtate (16—32 repetări).

$\frac{40\ kg}{20}$ 3 . . . . 2.400 kg

Repetări = 60

Ex. 5. Culcat înainte cu sprijinul coapselor pe o bancă transversală, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții pentru abdomen (16—20 repetări).

$\frac{2,5\ kg + 2,5\ kg}{20}$ 3 . . . . 300 kg

Repetări = 60

Ex. 6. Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea brațelor prin lateral deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără gantele (16—32 repetări).

$\frac{5\ kg + 5\ kg}{20}$ 3 . . . . 600 kg

Repetări = 60

Ex. 7. Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, flexia și extensia alternativă a brațelor. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—32 repetări).

$\frac{5\ kg + 5\ kg}{20}$ 3 . . . . 600 kg

Repetări = 60

Ex. 8. Stînd cu picioarele depărtate, haltera la piept ținută cu mîinile în pronație, împingerea ei deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul rotărilor libere de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

$\frac{35\ kg}{16}$ 3 . . . . 1.680 kg

Repetări = 48

Ex. 9. Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive în lungime de pe ambele picioare. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor libere executate pe ambele picioare (16—20 repetări).

$$\frac{5\text{ kg} + 5\text{ kg}}{12}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 360\text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 10. Șezînd cu sprijinul palmelor pe podea, ridicarea picioarelor cu papuci metalici la 45 grade față de sol, forfecarea picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții de abdomen (16—32 repetări).

$$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{20}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots 300\text{ kg}$$

Repetări = 60

Ex. 11. Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului la orizontală și apucarea în pronație a halterei, flexia brațelor cu ridicarea coatelor în sus pînă cînd haltera atinge pieptul. Încălzirea se efectuează prin depărtarea laterală a brațelor din poziția cu trunchiul aplecat (16—32 repetări).

$$\frac{35\text{ kg}}{16}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 1.680\text{ kg}$$

Repetări = 48

$$\text{Iv} = \frac{14.600\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 292; \quad \text{Ii} = \frac{292}{587} = 0{,}4$$

Păstrăm rezerve față de folosirea exercițiilor cu diferite cordoane elastice, deoarece ele nu pot fi dozate în mod precis iar prin forța de revenire a materialului elastic se denaturează mișcarea specifică, care o întîlnim în timpul înotului.

Recomandăm în schimb (dacă există posibilitatea) folosirea exercițiilor la aparate izometrice care sînt mult mai apropiate de exercițiile specifice și pot fi măsurabile. În cazul întrebuințării acestora, se va folosi principiul de lucru arătat în lecția model.

Înotătorii pot efectua 6—8 antrenamente pe săptămînă pentru educarea forței în regim de rezistență în perioadele de pregătire. În perioadele competiționale și de odihnă activă, încărcătura generală poate fi redusă pînă la 50% față de ce se lucrează în perioada pregătitoare, efectuîndu-se cel puțin 2 antrenamente în cadrul unui ciclu săptămînal.

Obținerea unui indice de intensitate al lecției de 0,4—0,5 asigură acestuia caracterul de forță în regim de rezistență specific înotătorilor.

JUDO

Efortul efectuat în această ramură sportivă este maximal și se manifestă cu întreruperi în condiții de mare complexitate motrică impusă de tehnica specifică precum și de acțiunile adversarului.

Acțiunile ce se întreprind în judo se efectuează cu maximum de viteză, însă datorită faptului că ele se repetă de foarte multe ori necesitînd păstrarea la un nivel înalt a forței musculare pe toată durata

competițiilor (pot avea loc mai multe meciuri într-o zi) și mai ales în antrenamente, considerăm că forța în regim de rezistență este calitatea fizică căreia trebuie să i se acorde o atenție specială în pregătirea judocanilor. Chiar dacă în cadrul lecțiilor de pregătire a forței se vor include și elementele de forță în regim de viteză (așa cum vom vedea în modelul de lecție ce va fi prezentat), natura efortului efectuat în meciurile din competiții și antrenamente impune un regim de efort cu tendințe mai puternice spre forță în regim de rezistență.

De altfel, considerentele de ordin teoretic își pierd valabilitatea în fața realităților practice care demonstrează că antrenamentele ce se efectuează în judo atît la noi în țară cît și în străinătate, la un calcul amănunțit al regimului de lucru, demonstrează că acesta este net orientat spre forță în regim de rezistență. Această constatare este valabilă și pentru probele de control fixate de federație. Pregătirea analitică a grupelor musculare și întrebuințarea unui mare număr de repetări cu încărcături relativ mici, (elemente consacrate ale pregătirii în judo) nu pot da antrenamentelor decît o orientare spre educarea forței în regim de rezistență, chiar dacă majoritatea acțiunilor se efectuează cu mare viteză de execuție.

Principalii mușchi solicitați în judo sînt următorii : m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun profund al degetelor, m. lung flexor propriu al policelui), m. extensori ai articulației carpului (m. posterior, m. prim radial extern, m. al doilea radial extern, m. extensor comun al degetelor, m. lung extensor propriu al policelui), m. flexori ai articulației scapulo-humerale (m. deltoid, m. biceps, m. coraco-brahial, m. pectoral mare), m. extensori ai articulației scapulo-humerale (m. deltoid, m. marele dorsal, m. subspinos, m. rotund mare, m. rotund mic, m. triceps), mușchii abdominali (m. marele drept abdominal, m. oblic abdominal), m. șanțurilor vertebrale, m. flexori ai articulației coxo-femurale (m. psoasiliac, m. tensor al fasciei lata, m. pectineu, m. croitor, m. cvadriceps), m. extensori ai articulației coxo-femurale (m. fesier mare, m. biceps femural, m. semitendinos, m. semimembranos), m. adductori ai articulației coxo-femurale (m. adductor I, m. adductor II, m. adductor III, m. drept intern, m. pectineu), m. extensori ai articulației tibio-astragaliene (m. gemeni, m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung al degetelor, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral).

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru judo

Ex. 1. Din atîrnat la bara fixă, apucare în supinație, tracțiuni în brațe. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—32 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{12}$ (greutatea corporală) 3 . . . . . 1.800 kg

Repetări = 36

Ex. 2. Culcat înapoi pe o bancă înclinată, picioarele fixate la partea ridicată a băncii, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții pentru abdomen (16—18 repetări).

$$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{20}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ 300\text{ kg}$$

Repetări = 60

Ex. 3. Stînd cu picioarele depărtate, trunchiul aplecat la orizontală, apucarea halterei în pronație, flexia brațelor cu ducerea coatelor sus pînă cînd haltera atinge pieptul. Încălzirea se efectuează prin depărtarea brațelor lateral din poziția cu trunchiul aplecat (16—18 repetări).

$$\frac{40\text{ kg}}{16}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ 1.920\text{ kg}$$

Repetări = 48

Ex. 4. Șezînd cu sprijinul palmelor pe podea, ridicarea picioarelor cu papuci metalici la 45 grade de sol, efectuarea cercurilor în afară și înăuntru cu picioarele perfect întinse. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără papuci metalici. (16—32 repetări).

$$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{16}\ \text{(2 serii spre înăuntru, două spre în afară)}\ 4\ .\ 320\text{ kg}$$

Repetări = 64

Ex. 5. Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, răsuciri de trunchi spre stînga și spre dreapta. Încălzirea se efectuează cu ajutorul răsucirilor libere de trunchi spre stînga și spre dreapta. (16—32 repetări).

$$\frac{50\text{ kg}}{12}\ \text{(2 seri spre stînga, 2 seri spre dreapta)}\ 4 \ldots\ldots\ 2.400\text{ kg}$$

Repetări = 48

Ex. 6. Culcat înapoi pe o bancă, sprijin cu tălpile pe podea, brațele la piept ținînd o halteră în pronație, împingerea halterei deasupra pieptului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul exercițiilor de depărtare și apropiere a brațelor din poziția stînd (16—32 repetări).

$$\underset{\text{încălzire}}{\frac{30\text{ kg}}{12}}\ \frac{40\text{ kg}}{12}\ \frac{50\text{ kg}}{12}\ \frac{70\text{ kg}}{8}\ \frac{80\text{ kg}}{3}\ \frac{60\text{ kg}}{12} \ldots\ 3.560\text{ kg}$$

Repetări = 59

Ex. 7. Șezînd pe o bancă, articulațiile mîinilor pe genunchi, cu o halteră apucată în pronație, extensia mîinilor și revenirea. Încălzirea se efectuează prin mișcări de rotare spre stînga și spre dreapta a mîinilor (16—32 repetări).

$$\frac{25\text{ kg}}{12}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ 900\text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 8. Culcat înapoi pe podea, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră pe coapse, ridicarea prin înainte a brațelor, ducerea halterei deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin ridicarea alternativă a brațelor deasupra capului (16—32 repetări).

$\frac{35\text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1.260 kg

Repetări = 36

Ex. 9. Șezînd pe o bancă, articulațiile mîinilor pe genunchi, cu o halteră apucată în supinație, flexia mîinilor și revenirea. Încălzirea se efectuează prin mișcări de rotare a mîinilor spre stînga și spre dreapta (16—32 repetări).

$\frac{25\text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 900 kg

Repetări = 36

Ex. 10. Culcat înainte, fixarea gambelor la cadrul aparatului pentru dezvoltarea mușchilor flexori ai coapsei, flexia gambelor pe coapse și revenirea. Încălzirea se efectuează prin repetarea aceluiași exercițiu cu rezistența partenerului (12—16 repetări).

$\frac{25\text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 900 kg

Repetări = 36

Ex. 11. Din sprijin în brațe la paralele, flotări în brațe cu desprindere Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor din sprijin la paralele (10—12 repetări).

$\frac{50\text{ kg}}{12}$ (greutatea corporală) 3 . . . . . 1.800 kg

Repetări = 36

Ex. 12. Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu săritură. Încălzirea se efectuează prin genuflexiuni libere continuate cu sărituri (12—16 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{3}$ $\frac{40\text{ kg}}{3}$ $\frac{50\text{ kg}}{3}$ $\frac{70\text{ kg}}{2}$ $\frac{80\text{ kg}}{1}$ $\frac{60\text{ kg}}{3}$ 3 . . 910 kg

încălzire Repetări 15

$$Iv = \frac{16.970\text{ kg}}{50\text{ kg}} + 339{,}4\,; \quad Ii = \frac{339{,}4}{510} = 0{,}6$$

Se pot efectua 3—5 antrenamente de educare a forței în regim de rezistență într-un ciclu săptămînal al perioadelor pregătitoare și minimum 2 în perioadele competiționale și de odihnă activă unde se poate scade și încărcătura generală pînă la 50%.

Obținerea unui indice de intensitate al lecției de 0,6—0,7 asigură caracterul de forță în regim de rezistență al lucrului efectuat.

LUPTE GRECO-ROMANE

Efortul în lupte este de intensitate maximală și submaximală, efectuîndu-se acțiuni dinamice întrerupte cu momente de relativă relaxare, în funcție de tactică și acțiunile adversarului. Efectuarea unor mișcări dinamice pe parcursul competițiilor și în cadrul antrenamentelor în lupta directă cu adversarul care opune rezistență, sau întreprinde la rîndul său acțiuni de atac, necesită din partea luptătorului indici măriți ai forței în regim de rezistență. Specificăm faptul că luptătorul trebuie să depună eforturi considerabile deoarece greutatea corporală a adversarului devine o greutate ce depășește greutatea celui ce acționează datorită rezistenței opuse pentru împiedicarea diferitelor acțiuni. Spre exemplu, un halterofil poate ridica cu ușurință, pînă la centură (îndreptare), o greutate de 150 kg, dar va fi foarte dificil de a ridica un luptător de 60 kg de la sol care știe să-și contrabalanseze greutatea corporală, creînd unghiuri nefavorabile adversarului. Reiese deci că greutățile ce se mînuiesc în antrenamente trebuie să fie mai mari decît greutatea corporală a luptătorului în funcție de cele 10 categorii de greutate.

Principalii mușchi care acționează în lupte sînt următorii : m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor comun profund al degetelor, m. lung flexor propriu al policelui), m. extensori ai articulației carpului (m. posterior, m. prim radial extern, m. al doilea radial extern, m. extensor comun al degetelor, m. lung extensor propriu al policelui), m. flexori ai articulației scapulo-humerale (m. deltoid, m. biceps, m. coraco-brahial, m. pectoralul mare), m. extensori ai articulației scapulo-humerale (m. deltoid, m. marele dorsal, m. subspinos, m. rotund mare, m. rotund mic, m. triceps), m. flexori ai capului (m. marele lung al capului, m. drept anterior al capului, m. sternocleidomastoidian), m. extensori ai capului (m. marele drept posterior al capului, m. mic drept posterior al capului, m. mic oblic al capului, m. trapez, m. complex mare, m. complex mic, m. spleniu), m. extensori ai coloanei vertebrale (m. sacro-spinal, m. iliocostal, m. lungul șanțurilor vertebrale, m. spinal, m. semispinal, m. multifid, m. interspinoși, m. spleniu), m. abdominali (m. marele drept abdominal, m. marele oblic abdominal), m. flexori ai articulației genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar, m. tensor al fasciei lata), m. extensori ai articulației tibio-astragaliene (m. gemeni, m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. flexor lung al degetului mare, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral).

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru lupte greco-romane

Ex. 1. Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului și apucarea halterei, în pronație, ridicarea halterei la piept prin îndreptarea

spatelui concomitent cu semigenuflexiune. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (12—16 repetări).

50 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	90 kg	80 kg	5 . . 1.640 kg
3	3	2	1	1	1	3	
încălzire							Repetări = 14

Ex. 2. Culcat înapoi pe o bancă sprijinui tălpilor pe podea, haltera ținută pe piept cu mîinile în pronație, împingerea deasupra pieptului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin depărtarea și apropierea brațelor din poziția stînd (16—32 repetări).

30 kg	40 kg	50 kg	70 kg	80 kg	60 kg	3 . 3.500 kg
12	12	12	8	3	12	
încălzire						Repetări = 59

Ex. 3. Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu ridicarea pe vîrfuri. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

30 kg	40 kg	75 kg	85 kg	95 kg	75 kg	3 . 1.165 kg
3	3	3	2	1	3	
încălzire						Repetări = 15

Ex. 4. Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu haltera apucată în pronație, flexia brațelor cu ridicarea coatelor în sus și revenirea. Încălzirea se efectuează prin rotări libere de umeri înainte și înapoi (16—32 repetări).

45 kg	3 . . . . . 1.620 kg
12	
	Repetări = 36

Ex. 5. Din poziția de pod, împingerea halterei pe verticală. Greutatea va fi fixată cu ajutorul a doi parteneri. Încălzirea se efectuează prin flexia și extensia capului în poziție de pod (12—16 repetări).

40 kg	3 . . . . . 1.440 kg
12	
	Repetări = 36

Ex. 6. Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului la orizontală, apucarea halterei în pronație, flexia brațelor cu ridicarea coatelor în sus pînă cînd haltera atinge pieptul. Încălzirea se efectuează cu ajutorul mișcărilor de depărtare și apropiere a brațelor din poziția stînd cu trunchiul aplecat (16—18 repetări).

45 kg	3 . . . . . 1.620 kg
12	
	Repetări = 36

Ex. 7. Culcat înapoi pe o bancă înclinată, picioarele fixate la partea ridicată a băncii, brațele la ceafă, cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții pentru abdomen (16—32 repetări).

5 kg + 5 kg	3 . . . . . 600 kg
20	
	Repetări = 60

Ex. 8. Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, aplecarea trunchiului la orizontală și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (12—16 repetări).

$\frac{50\text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1.800 kg

Repetări = 36

Ex. 9. Culcat înapoi pe o bancă, sprijinul tălpilor pe podea, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră pe coapse apucată în pronație, ridicarea brațelor prin înainte, ducerea halterei deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin rotări libere de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

$\frac{40\text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1.440 kg

Repetări = 36

Ex. 10. Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului și apucarea halterei în pronație, îndreptarea trunchiului cu picioarele drepte. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi. (16—32 repetări).

$\frac{50\text{ kg}}{3}$ $\frac{70\text{ kg}}{3}$ $\frac{80\text{ kg}}{2}$ $\frac{90\text{ kg}}{1}$ $\frac{100\text{ kg}}{1}$ $\frac{90\text{ kg}}{1}$ $\frac{80\text{ kg}}{3}$ 5 . . 1.640 kg

încălzire Repetări = 20

Ex. 11. Din sprijin pe brațe la paralele, flotări pe brațe cu desprindere. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor din sprijin pe brațe la paralele (12—16 repetări).

$\frac{50\text{ kg}}{12}$ (greutatea corporală) 3 . . . . . 1.800 kg

Repetări = 36

Ex. 12. Din atîrnat la bara fixă, tracțiuni în brațe cu mîinile apucat în supinație. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—32 repetări).

$\frac{50\text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1.800 kg

Repetări = 36

$$Iv = \frac{20.065\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 401{,}3; \quad Ii = \frac{401{,}3}{426} = 0{,}9$$

LUPTE LIBERE

Efortul efectuat în lupte libere este identic cu cel din lupte greco-romane, principala calitate fizică fiind forța în regim de rezistență.

Datorită faptului că regulamentul permite și acțiunea membrelor inferioare, la lupte libere, pe lîngă mușchii descriși la lupte greco-romane, mai participă și m. adductori ai articulației coxo-femurale (m. adductori I, II, III, m. drept intern, m. pectineu), m. flexori ai articu-

lației genunchiului (m. biceps femural, m. semimembranos, m. semitendinos, m. croitor, m. popliteu, m. drept intern, m. gemeni), m. flexori ai articulației tibio-astragaliene (m. gambier antrenor, m. extensor comun al degetelor, m. extensor propriu al degetului mare, m. peronier anterior).

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru lupte libere

Ex. 1. Stînd cu picioarele depărtate, picioarele flexate în așa fel, încît între coapsă și gambă să se formeze un unghi de 90 grade, fixarea umerilor sub bara cadrului izometric, încordări musculare pe direcția verticală. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (12—16 repetări).

$$\frac{80\ \%}{10''}\ \frac{90\ \%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\ \%}{8''}\ \frac{80\ \%}{10''}\ \frac{80\ \%}{10''} \quad \ldots\ 520\ \text{kg}$$

Repetări = 6

Ex. 2. Culcat înapoi cu sprijinul coapselor pe o bancă transversală, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se realizează cu ajutorul exercițiilor pentru abdomen (16—32 repetări).

$$\frac{5\ \text{kg} + 5\ \text{kg}}{20}\ 3 \ldots\ 600\ \text{kg}$$

Repetări = 60

Ex. 3. Stînd cu picioarele depărtate, sprijin cu brațul de spalier, flexia gambei pe coapsă cu papuc metalic. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu cu rezistență opusă de partener (16—32 repetări).

$$\frac{5\ \text{kg} + 5\ \text{kg}}{16}\ 4\ \text{(2 serii pentru fiecare picior)}\ .\ 640\ \text{kg}$$

Repetări = 64

Ex. 4. Culcat înainte cu sprijinul coapselor pe o bancă transversală, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, extensia trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin aplecări libere de trunchi (16—32 repetări).

$$\frac{5\ \text{kg} + 5\ \text{kg}}{20}\ 3 \ldots\ 600\ \text{kg}$$

Repetări = 60

Ex. 5. Stînd cu picioarele depărtate, brațele înainte cu apucarea în pronație a bobinei, mișcări de rotire a bobinei. Încălzirea se efectuează prin flexia și extensia încordată a degetelor de la mîini (16—32 repetări).

$$\frac{15\ \text{kg}}{12}\ 4\ \text{(2 serii în sus, 2 serii în jos)}\ \ldots\ 540\ \text{kg}$$

Repetări = 48

Ex. 6. Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta. Încălzirea se efectuează prin răsuciri libere de trunchi spre stînga și spre dreapta (16—32 repetări).

$\frac{60\text{ kg}}{12}$ 4 (2 serii spre stînga, 2 spre dreapta) . 2880 kg

Repetări = 48

Ex. 7. Stînd cu picioarele depărtate, brațele la ceafă ținînd o halteră în pronație, coatele sus, extensia antebrațelor și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor pe brațe la sol (12—16 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{16}$ 3 . . . . . 1.440 kg

Repetări = 48

Ex. 8. Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu o halteră ținută în supinație, flexia brațelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flexiilor și extensiilor încordate ale brațelor (16—32 repetări).

$\frac{35\text{ kg}}{16}$ 3 . . . . . 1.680 kg

Repetări = 48

Ex. 9. Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu săritură. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (12—16 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{12}$ $\frac{40\text{ kg}}{12}$ $\frac{50\text{ kg}}{12}$ $\frac{70\text{ kg}}{8}$ $\frac{80\text{ kg}}{3}$ $\frac{60\text{ kg}}{12}$ 3 . 3.560 kg

încălzire Repetări = 59

Ex. 10. Stînd cu picioarele depărtate, cu sprijinul brațului la spalier, ducerea laterală a piciorului drept cu papuc metalic peste piciorul stîng. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu, fără papuc metalic (16—32 repetări).

$\frac{5\text{ kg} + 5\text{ kg}}{20}$ 4 (2 serii de fiecare picior) . . 800 kg

Repetări = 80

Ex. 11. Stînd pe mîini răsturnat la paralele, flotări în brațe cu ajutorul partenerului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor pe brațe la sol (12—16 repetări).

$\frac{50\text{ kg}}{12}$ (greutatea corporală) 3 . . . . . 1.800 kg

Repetări = 36

Ex. 12. Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului și apucarea halterei în pronație, îndreptarea turnchiului cu picioarele drepte. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (12—16 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{12}$ $\frac{40\text{ kg}}{12}$ $\frac{50\text{ kg}}{12}$ $\frac{70\text{ kg}}{8}$ $\frac{80\text{ kg}}{3}$ $\frac{60\text{ kg}}{12}$ 3 . 3.560 kg

încălzire Repetări = 59

$$Iv = \frac{18.620 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 372,4 ; Ii = \frac{372,4}{616} = 0,6$$

Se pot efectua 3—6 antrenamente pe ciclu săptămînal în perioadele de pregătire, urmînd ca în cele competiționale și de odihnă activă numărul lor să scadă pînă la minimum 2 cu o încărcătură generală scăzută pînă la 50% față de cea folosită în perioadele de pregătire.

Indicele de intensitate al lecțiilor cuprins între 0,8—0,9 indică orientarea spre forță în regim de rezistență specifică luptătorilor de la greco-romane, unde se folosesc greutăți relativ mari în raport cu greutatea corporală a sportivilor.

În cazul luptelor libere, indicele de intensitate este mai mic (0,6—0,7), datorită lucrului repartizat pe un număr mai mare de grupe musculare (sînt implicate în mai mare măsură membrele inferioare), accentuîndu-se lucrul analitic al grupelor musculare solicitate în efort.

MOTOCICLISM

Sport aplicativ, care solicită pe lîngă alte calități specifice (curajul, perseverența, concentrarea atenției, viteza de reacție etc.) și calitatea fizică forța în regim de rezistență, atît în probele de viteză, dar mai ales în cele de dirt-track și motocros.

Principalii mușchi solicitați în motociclism sînt următorii : m. flexori ai articulației metacarpo-falangiană (m. flexor comun superficial al degetelor, m. flexor profund al degetelor, m. lombricali, m. interosoși palmari, m. interosoși dorsali, m. lung flexor al policelui, m. scurt flexor al policelui), m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior), m. biceps, m. triceps, m. marele pectoral, m. deltoid, m. trapez, m. șanțurilor vertebrale, m. marele dorsal, m. abdominali, m. adductori ai articulației coxo-femurale (m. adductor I, II, III, m. drept intern, m. pectineu), m. flexori ai articulației coxo-femurale (m. psoasiliac, m. tensor al fasciei lata, m. croitor, m. cvadricepsi), m. extensori ai articulației tibio-astragaliene (m. gemeni, m. solear, m. planatar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral).

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru motocicliști

Ex. 1. Stînd cu picioarele depărtate, flexia picioarelor pînă cînd între coapsă și gambă se formează un unghi de 90 grade, încordări musculare pe verticală. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (12—16 repetări).

80 %	90 %	100%	90 %	80 %	80 %	. . . 520 kg
10''	8''	6''	8''	10''	10''	

Repetări = 6

Ex. 2. Culcat înapoi pe o bancă, sprijinul tălpilor pe podea, haltera pe piept ținută cu mîinile în pronație, împingerea halterei deasupra pieptului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin depărtarea și apropierea brațelor din poziția stînd (16—32 repetări).

$\frac{45 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1.620 kg

Repetări = 36

Ex. 3. Stînd cu picioarele depărtate, brațele întinse și apucarea bobinei în pronație, rotarea bobinei. Încălzirea se efectuează prin flexia și extensia încordată a degetelor de la mîini (16—32 repetări).

$\frac{15 \text{ kg}}{12}$ 4 . . . . . 720 kg

Repetări = 46

Ex. 4. Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului la orizontală, apucarea halterei în pronație, flexarea brațelor cu ducerea coatelor în sus pînă cînd haltera atinge pieptul. Încălzirea se efectuează prin depărtarea brațelor din poziția cu trunchiul aplecat la orizontală (16—18 repetări).

$\frac{45 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1.620 kg

Repetări = 36

Ex. 5. Culcat înapoi pe o bancă înclinată, brațele fixate la partea ridicată a băncii, ridicarea picioarelor cu papuci metalici și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu, fără papuci metalici (16—18 repetări).

$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{12}$ 4 . . . . . 240 kg

Repetări = 48

Ex. 6. Atîrnat la bara fixă, tracțiuni în brațe. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flexiei și extensiei încordate a brațelor (16—32 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{12}$ (greutatea corporală) 3 . . . . . 1.800 kg

Repetări = 36

Ex. 7. Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, efectuarea genuflexiunilor continuate cu ridicarea pe vîrfurile picioarelor. Încălzirea se realizează prin genuflexiuni libere (16—18 repetări).

$\frac{30 \text{ kg}}{12}$ $\frac{40 \text{ kg}}{12}$ $\frac{50 \text{ kg}}{12}$ $\frac{70 \text{ kg}}{8}$ $\frac{80 \text{ kg}}{3}$ $\frac{60 \text{ kg}}{12}$ 3 . 3.560 kg

încălzire

Repetări = 59

Ex. 8. Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive în lungime de pe ambele picioare. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri (16—18 repetări).

$$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{12}\ 4 \ldots\ldots\ldots\ldots\ 240\text{ kg}$$

Repetări = 48

Ex. 9. Stînd cu haltera pe umeri, ridicarea unui picior pe un postament în așa fel încît între coapsă și gambă să se formeze un unghi de 90 grade, extensia piciorului flexat și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere efectuate pe un picior (9—12 repetări).

$$\frac{40\text{ kg}}{12}\text{ (2 serii pt. fiecare picior)} \ldots\ldots\ 1.440\text{ kg}$$

Repetări = 48

Ex. 10. Șezînd pe o bancă, fixarea unui obiect de lățimea motocicletei între genunchi, încordări musculare pe direcția de adducere a coapselor. Încălzirea se efectuează prin rotarea picioarelor spre înapoi și spre înăuntru din poziția de șezînd cu sprijinul palmelor pe podea cu picioarele ridicate la 45 grade față de sol (16—32 repetări).

$$\frac{80\ \%}{10''}\ \frac{90\ \%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\ \%}{8''}\ \frac{80\ \%}{10''}\ \frac{80\ \%}{10''} \ldots\ 520\text{ kg}$$

Repetări = 6

$$\text{Iv} = \frac{12.320\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 246{,}4;\quad \text{Ii} = \frac{246{,}4}{371} = 0{,}6$$

Indicele de intensitate cuprins între 0,6—0,7 asigură lecției caracterul de pregătire a forței în regim de rexistență. Se pot efectua 2—4 antrenamente săptămînal pe toată durata pregătirii (ciclu anual).

În perioadele competiționale și de odihnă activă, se poate reduce încărcătura generală pînă la 50% față de cea inițială pentru efectuarea unui antrenament de întreținere.

I. BAROGA : L'éducation de la force dans diverses branches sportives (VI)

Dans la gymnastique aux appareils, la principale qualité physique qu'on doit développer est necessaire surtout à la réalisation de l'immense volume de travail (5—6 heures d'entraînement journalier et l'exécution de mille répétitions), qui crée la possibilité d'obtenir des performances superieures à divers appareils. Ce serait une erreur de considérer la gymnastique aux appareils un sport à l'effort prédominant anaérobe grâce au temps court que suppose la réalisation d'un exercice dans le cadre d'un concours.

Pour la natation, les exercises dans l'eau pour l'éducation de la force, de la vitesse et de l'habileté de la nage sont moins efficaces que ls exercices exécutés sur la terre ferme. C'est pourquoi ce dernier type d'exercices ont acquis une importance particulière dans la préparation physique des nageurs. A présent, il est unanimement accepté l'idée d'utiliser les exercices aux poids dans le but d'eduquer la force en régime de résistance, nécessaire aux nageurs.

En judo, l'effort accompli dans cette branche sportive est maximal et se manifeste avec des interruptions dans des conditions de grande complexité motrice. L'auteur considère que la force en régime de résistance est la qualité physique à laquelle on doit attribuer une attention spéciale dans la préparation des judokas.

L'effort dans la lutte est d'intensité maximale et sous-maximale, selon qu'on accomplit des actions dynamiques interrompues par des moments de relative relaxation, en fonction de la tactique et des actions de l'adversaire. La réalisation des mouvements dynamiques durent les compétitions et au cours de l'entraînement dans la lutte directe avec l'adversaire qui oppose de la résistance, exige du lutteur des indices accrus de force en régime de résistance.

Le motocyclisme, sport utilitaire qui sollicite à côté d'autres qualités spécifiques la force en régime de résistance, a besoin du développement de la résistance en régime de vitesse.

L. BAROGA : Training for Strength in Various Sports Branches (VI)

In gymnastics on apparatuses, strength in resistance régime is the main physical quality that shold be developed. It is mostly required to ensure the continuous vast amount of work — at least 5—6 hours' training daily and repeated exercises — the sportsman is bound to perform to obtain high performances. It is necessary to note that gymnastics on apparatuses does not prevailingly call for anaerobic efforts, though the exercises during competitions take only a short time.

In swimming, the exercises performed in water for training the sportsman's strength, speed and skill, are less effective than land drills. That is why land drill has become a must in the training of swimmers. Moreover, today swimmers execute weight lifting exercises which contribute to developing their strength in resistance régime.

In judo the efforts required are the greatest and they are characterized by interruptions under conditions of great motive complexity. The author considers that strength in resistance régime is the physical quality that should be given special attention in judo training.

Not less great are the efforts required in wrestling, where the dynamic action is often interrupted and followed by moments of relative relaxation, everything depending on the opponent's tactics. That is why the wrestler needs greater strength in resistance régime, which enables him to perform dynamic movements all along the competition and during training, particularly when the opponent shows great resistance.

In cycling, too, the sportsman should develop among other physical qualities his strength in resistance régime, which will contribute to developing his resistance under conditions of high speed.

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

UNELE ASPECTE PSIHO-PEDAGOGICE ALE MOTIVAŢIEI ÎN JOCURILE SPORTIVE, CU REFERIRI LA HANDBALUL DE PERFORMANŢĂ

Lector. univ. ROMEO SOTIRIU
Universitatea „Babeş-Bolyai" — Cluj-Napoca

Întîlnim adesea în practică întrebări legate de motivaţia sporturilor, cum ar fi : Ce-i determină pe indivizi (sportivi) să practice un sport sau altul ? Cum trebuie motivat un sportiv şi cînd anume : în timpul antrenamentului , sau în timpul competiţiei ? Cum se poate menţine entuziasmul de-a lungul unui întreg sezon ? Cum se poate realiza nivelul optim de activare într-o competiţie ? etc. Dar, pentru a încerca să răspundem — parţial — la aceste întrebări, considerăm că este necesar să se înţeleagă mai întîi care este semnificaţia termenului de **motivaţie.**

Conceptul de motivaţie, introdus în psihologie la începutul secolului XX, derivă de la adjectivul latin motivus = care pune în mişcare. Acest concept a fost tratat în mod diferit de la autor la autor. În acest cadru, noi ne mărginim să prezentăm numai cîteva definiţii pe care le-am considerat mai semnificative.

Astfel, prof. **Al. Roşca** înţelege prin motivaţie : **„totalitatea mobilurilor interne ale conduitei, fie că sînt înnăscute sau dobîndite, simple trebuinţe fiziologice sau idealuri abstracte"** (11).

Silamy N. consideră că motivaţia reprezintă : **„un ansamblu de factori dinamici care determină conduita unui individ"** (12), iar în concepţia lui **Golu** motivaţia **„exprimă faptul că baza conduitei omului — fie ea de cunoaştere sau practic acţională — se află întotdeauna un ansamblu de mobiluri — trebuinţe, atracţii, emoţii, interese, intenţii-idealuri — care susţin realizarea anumitor acţiuni, fapte, atitudini"** (4).

Trebuie să specificăm faptul că atît în procesul de învăţare de tip şcolar, cît şi în activitatea sportivă de performanţă, motivaţia îmbracă două forme şi anume : **internă** (intrinsecă) şi **externă** (extrinsecă).

În procesul de pregătire se pare că **motivaţia intrinsecă** joacă un rol principal, ea fiind de mai lungă durată, pe cînd **motivaţia extrinsecă** vine să completeze motivaţia internă.

Intensitatea motivaţiei interne diferă mult, de la individ la individ. Motivul participării, ca şi măsura în care sportivul este gata de a efectuat eforturi deosebite pentru realizarea succesului, sînt factori care se situează în afara sferei de influenţă a antrenorului.

În jocurile sportive găsim jucători cu o puternică motivație intrinsecă. Acest gen de sportivi se antrenează cu multă conștiinciozitate, fără ca antrenorul să-i împingă de la spate.

Sînt însă unii jucători care au tendința de a se pregăti superficial (și din păcate mai sînt mulți); aceștia dau multă bătaie de cap antrenorilor, punîndu-i în situația de a găsi metode noi, de a le întări motivația, pentru a-i determina să se pregătească cît mai eficient.

În ceea ce privește motivația extrinsecă, trebuie să remarcăm faptul că în acest sens misiunea antrenorului este cu atît mai dificilă, cu cît relația antrenor-sportiv este mai mult implicată. Cînd studiem motivația trebuie să avem în vedere relația individ — comportament — mediu.

Referindu-ne la jocurile sportive, trebuie să ne gîndim la motivația în cadrul dinamicii de grup, care este strîns legată de personalitatea antrenorului. În acest sens, specialiștii americani **Tutko** și **Richards** spuneau : **„Cea mai importantă atribuție a antrenorului este aceea de motivare. Personalitatea sa, convingerile, idealurile și tehnicile motivaționale pe care le folosește sînt de maximă importanță în formarea sportivilor".**

Să vedem acum care sînt factorii care-i determină pe sportivi să practice un anumit sport. În acest sens, din observațiile noastre am depistat 25 de factori, dintre care vom enunța doar cîțiva, mai semnificativi, și anume :

1. părinții care îndrăgesc sportul ;

2. prietenii și colegii care practică sportul ;

3. rezultatele foarte bune obținute la lecția de educație fizică ;

4. vizionarea unor competiții sportive (pe stadion, la televizor, la cinematograf) ;

5. participarea la competițiile sportive organizate în școală ;

6. plăcerea pentru mișcare ;

7. interesul pentru a-și dezvolta armonios corpul ;

8. modelul campionului (Comăneci, Năstase, Gațu etc.) ;

9. întîlnirea cu unele personalități ale sportului ;

10. interesul pentru a lega prietenii ;

11. dorința de afirmare ;

12. necesitatea de compensare (deficiențe fizice, psihice etc.) ;

13. interesul pentru a dobîndi avantaje materiale și sociale prin sport ;

14. dragostea pentru natură ;

15. factorul de risc care-l oferă unele sporturi ;

16. aventura.

Avînd în vedere că la baza motivației stau trebuințele, sintetizînd cele enunțate mai înainte, considerăm că în jocurile sportive motivația are la bază următoarele trebuințe :

1. trebuința pentru mișcare ;

2. trebuința de compensare ;

3. trebuința de afiliere (atașare la grup) ;

4. trebuința de afirmare ;

5. trebuința de risc ;

6. trebuința de a dobîndi avantaje materiale și sociale.

Aceste trebuințe nu le găsim la sportivi acționînd izolat. După observațiile noastre, cele mai bune rezultate le obțin sportivii care îmbină în mod armonios trebuințele de mișcare, de afiliere și de afirmare.

Pentru a obține rezultate bune în activitatea sportivă de perfor-

manță, antrenorul trebuie să fie foarte „elastic" în motivarea sportivilor. Se cunoaște că prea multă motivație are ca rezultantă o stare de tensiune mărită și o tulburare în coordonarea musculară. Trebuie știut că nu există un nivel unic de motivație pentru toate formele de activități sportive. Există un nivel optim de motivație pentru fiecare individ sau pentru o anumită sarcină.

Un alt aspect pe care dorim să-l abordăm este cel al **„nivelului de aspirație"**, a cărei teorie a fost elaborată de către membrii școlii lui **Lewin,** după 1930.

Există diferite puncte de vedere asupra definiției nivelului de aspirație. Astfel, prof. **Maximilian Boroș** din Baia-Mare îl înțelege ca **„o tendință sau sistem de tendințe (comportament tensional) care-l împing pe un individ spre un scop de acțiune de un grad particular de dificultate"** (1), iar **Hurlok** consideră că nivelul de aspirație reprezintă : **„scopul pe care și-l fixează un individ față de o sarcină care are o mare semnificație pentru el sau în care «eul» său este foarte implicat"**. (7).

Majoritatea autorilor consultați sînt de acord că nivelul aspirației poate fi privit în calitate de autoevaluare, exprimată indirect prin intermediul exigențelor privind calitatea și cantitatea propriilor sale activități. Rezultatele realizării acestei autoevaluări sînt stările psihice (senzațiile de succes și eșec), care au o mare semnificație în activitatea sportivă.

Nivelul aspirației se formează în calitate de parte a anticipării rezultatului activității și este considerat ca o componentă periferică a voinței, ca o motivație a randamentului. Astfel, se concentrează influența experienței anterioare a individului, influența propriei sale personalități și influența mediului social și psihologic.

Pînă în prezent, pe plan mondial se cunosc numai două studii cu privire la nivelul de aspirație al sportivilor. Primul studiu al cehoslovacului **Hosek** ajunge la următoarele concluzii :

a. nivelul de aspirație al sportivilor se schimbă mult mai des decît cel al populației, în general ;

b. în urma unui succes, aspirația lor crește mai repede decît scade în urma unui eșec ;

c. sportivii au un nivel de toleranță puțin ridicat la frustrare ;

d. în urma unui eșec, aspirația lor scade mai repede decît la populația generală.

Cercetătorul american **Cratty** semnalează că : **„unii copii și adolescenți relativ bine adaptați social și care își pun în valoare în mod suficient de stabil potențialul față de performanța de realizat, sînt mai puțin afectați de succese sau de eșecuri momentane, atunci cînd trebuie să-și analizeze potențialul de a efectua sarcini ulterioare".**

O altă noțiune importantă în cadrul nivelului de aspirație este aceea a **„motivației pentru a reuși".** În acest sens, **Mc. Clelland** consideră că pentru a reuși, sportivul trebuie să respecte trei condiții și anume :

a. individul trebuie să se simtă răspunzător de rezultatele acțiunii sale (succes sau eșec) ;

b. el trebuie să cunoască temeinic rezultatele pentru a ști dacă a reușit sau a suferit un eșec ;

c. trebuie să aibă un anumit grad de risc în ceea ce privește posibilitatea de a reuși.

Conform teoriei lui **Mc. Clelland** și a colaboratorilor săi, paralel cu motivația pentru reușită există și motivația de a evita eșecul. Aceste două componente sînt întotdeauna prezente în activitatea sportivă, dar în proporții diferite.

Activității sportive de performanță — constituind pentru o mare parte a tineretului nostru o activitate socială cu o pondere crescută în activitățile zilnice, uneori pe o durată mai mare a vieții —, îi putem alătura ponderea factorilor care contribuie la orientarea în viață a tînărului (10), fără a avea abateri sesizabile. Se știe că în orientarea în viață a tinerilor, un rol variabil dar determinant, de la caz la caz, îl joacă familia, școala, prietenii — grupul de indivizi în care învață tînărul și grupul de indivizi în care trăiește tînărul — prietenii din afara școlii, rudele, organizațiile obștești, modelele unor personalități, hotărîrea individuală, alți factori combinați.

Privind mai atent masa sportivilor de performanță din handbalul românesc, preocupările lor, gradul în care preocupările sportive își găsesc un loc în viața acestora, dragostea și dăruirea față de sportul pe care-l practică, comportările diferite față de generațiile mai vechi, duc la întrebarea formulată din necesitatea științifică, dar și din curiozitate : **Ce a determinat pe actualul handbalist de performanță să practice handbalul, care a fost motivația acestei hotăriri ?**

Se poate răspunde lapidar : în orice caz alți factori decît cei ce au constituit motivația generațiilor mai vechi. Spunem acest lucru pornind de la realitățile handbalului nostru, de la faptul că factorii motivaționali s-au repercutat nefavorabil asupra valorii handbalistice, constituind una dintre cauzele apariției eșecului, al lipsei unor personalități sportive la nivelul echipelor reprezentative.

Apariția altor factori motivaționali este justificată privită prin prisma transformărilor sociale din țara noastră, dar nejustificată cînd aceștia nu au mai reușit să constituie un impuls în practicarea handbalului de mare performanță. Ne vom opri la acest din urmă aspect al problemei și mai precis la aportul motivației la păstrarea permanentă a unor motive puternice, caracteriale — la nivelul jucătorilor performeri.

Dintre factorii motivaționali care trebuie să determine hotărîrea tînărului de a practica jocul de handbal vom enumera :

— dorința de a găsi posibilități de exprimare a copilăriei prin joc, handbalul oferind cele mai bune mijloace (etapa uceniciei în handbal) ;

— dorința de a practica exercițiul fizic în mod organizat, mai întîi pentru dezvoltarea fizică și apoi ca activitate sportivă de înaltă performanță ;

— jocul de handbal, cu rezultatele sale pe plan internațional, a constituit o atracție permanentă pentru tineretul de la orașe și sate ;

— posibilitatea de afirmare pe plan social prin practicarea handbalului, inclusiv profesional și legat de aceasta — posibilitate de a rezolva în mod favorabil momentele cheie ale activității sociale : școala, încadrarea în producție, cunoașterea realizărilor naționale și internaționale etc. ;

— dorința fierbinte de a ajunge un vîrf sportiv prin cucerirea

unor titluri supreme, de a fi astfel o celebritate sportivă, un model pentru generațiile mai tinere ;

— participarea la un sistem competițional care să satisfacă în mare măsură efortul susținut în lecțiile de antrenament ;

— o popularizare judicioasă, avantajoasă pentru sportivi, prin publicațiile de specialitate, dar și prin cele cu caracter politico-social ;

— dragostea puternică rezultată din efortul și sacrificiile făcute față de disciplina sportivă — handbalul, căruia i s-au oferit un număr de ani ;

— posibilități largi de a ajuta — prin rezultatele sportive — la popularizarea în lume a eforturilor și realizărilor țării noastre, o națiune din ce în ce mai stimată și admirată în rîndul celorlalte națiuni.

Toate acestea ne asigură că rezultatele sportive nu pot fi decît bune, adică în nota acelora pe care handbalul românesc le-a obținut în deceniul al VII-lea și primii ani ai celui de al VIII-lea.

Dar, obișnuindu-ne cu rezultate maxime în lumea sportului, un rezultat cu o clasare pe un loc III—IV (de ex. la C.M. sau J.O.) pentru echipele de handbal nu mai satisface.

Nu intră în discuție rezultatul generat de un complex de împrejurări obiective, accidentale, ci de situația nemulțumitoare în care se află handbalul românesc la un moment dat, atît pe plan intern, cît și internațional.

Pornind de la a reaminti faptele trăite nu de mult, să discutăm realitatea de azi avînd în vedere factorii motivaționali ce stau la baza activității handbalistice.

Sportivii fruntași ai handbalului nostru posedă calități motrice de bază și speciale superioare celor din generațiile mai vechi. Handbalul de performanță are la dispoziție o bază materială satisfăcătoare din toate punctele de vedere, iar corpul de antrenori este foarte bine pregătit profesional. O atenție sporită este acordată handbalului de organele de conducere ale mișcării sportive și o completare a pregătirii sportive de către instituții specializate în asistență medicală, metodologică, psihologică etc.

Factorii motivaționali și condițiile materiale sînt — credem noi — satisfăcători pentru înalta performanță, dar trebuie arătați și factorii limitativi care au apărut pe parcurs și care au contribuit la situația în care s-a aflat handbalul nostru o perioadă de timp. Acești factori limitativi sînt rezultatul scăderii exigenței F. R. Handbal în ceea ce privește principiile de muncă și de disciplină ce au caracterizat-o ; de asemenea, al apariției unor minusuri în educarea sportivilor pentru muncă și activitate cu rezultate sportive maxime.

Arătînd cîțiva factori limitativi, nu avem pretenția că i-am enumerat pe toți sau că i-am fixat într-o ordine firească ; ei sînt formulați ca rezultat al constatărilor directe din viața handbalistică internă și internațională :

1. un apetit competițional scăzut datorită unei participări timpurii (în cadrul Cluburilor sportive școlare) la un sistem competițional care a frînat activitatea de instruire și chiar pe cea profesional-școlară. Jucătorii s-au prezentat astfel în campionatul Diviziei

A cu un registru tehnico-tactic individual redus ;

2. interes major din partea jucătorilor pentru avantaje materiale în detrimentul celor profesionale și sportive ;

3. nivel de cultură și de pregătire intelectuală scăzut, fapt care se repercutează negativ în prestația lor sportivă ;

4. blocarea unor jucători tineri, de perspectivă, la echipele de valoare, cu lot numeros de jucători, care nu ajung să participe la competiții ;

5. dorința scăzută, la nivelul selecționabililor, de a se pregăti și participa la acțiunile loturilor reprezentative, datorită unei „politici de club" greșit direcționată ;

6. s-a instalat în rîndul antrenorilor noștri (cu o pregătire profesională recunoscută) lipsa de entuziasm și de permanente căutări pentru autodepășire ;

7. jucătorii de handbal, în majoritatea lor, se mulțumesc cu rezultate modeste, competiția nu-i mobilizează pentru marele rezultat ;

8. lipsa unei discipline specifice zilelor de competiții. Exemplu elocvent l-am întîlnit la Campionatul Mondial din 1978 (Danemarca), unde disciplina caracteristică echipelor noastre era respectată de echipele R. F. Germania, Poloniei și altele, pe cînd jucătorii noștri se comportau de maniera celor vest-germani, de exemplu, dar... la edițiile anterioare ;

9. dispariția din circuitul handbalistic a unor centre cu tradiție și apariția unora (nu ar fi clasificat un fapt criticabil, ci dimpotrivă) în care unitățile sportive nu au la bază o organizare naturală — puternică, ci artificială — „de seră", ceea ce nu conferă durabilitate. Este vorba de centrele noi care s-au format prin „import" de jucători și prin mijloace străine activității handbalistice cu care ne mîndream.

★

Nivelul, profesionalitatea factorilor responsabili din F. R. Handbal ne dau garanția unei revitalizări urgente a handbalului nostru de performanță. Stau mărturie și ne inspiră încredere și rezultate bune obținute de echipele reprezentative — masculină și feminină — la sfîrșitul anului trecut, „motivații" pentru marile rezultate pe plan internațional pe care le așteptăm în viitor.

BIBLIOGRAFIE

1. BOROȘ M. : Nivelul de aspirație al elevilor în raport cu prestațiile lor sociale (Teză de doctorat) Universitatea „Babeș-Bolyai", pag. 16.
2. BRUNER S. I. . Procesul educației intelectuale, Ed Științifică, București, 1970, pag. 98—99.
3. CHIRCEV A. : Metode de studiere a motivelor intrinsece ale învățării, „Viața școlii", Cluj, 1973.
4. GOLU P. : Intelect și motivație, Revista de psihologie, București, nr. 11/1967, pag. 90.
5. HOSEK V. : Recherches expérimentales du niveau d'aspiration des sportifs, Kinanthropologie, 1/2, 1962, pag. 139—149.
6. HOSEK V. : Motivația performanței în activitatea sportivă (tradus), „Psihologia și sportul contemporan", 1974, pag. 162.
7. HURLOK E. B. : Adolescent Develompment, Third Edition, New-York, Mc Craw-Hil, 1967, pag. 295.
8. NECULAU A. : Liderii în dinamica grupurilor, Ed. Științifică, București, 1977.

9. NADEU C.: Unele considerațiuni cu privire la nivelul de aspirație și la personalitatea adolescenților angajați în sportul de performanță (tradus), „Sportul la copii și juniori", vol. XVI, București, 1973, pag. 25—61.
10. NEACȘU I.: Motivație și învățare, Ed. didactică și pedagogică, București, 1979, pag. 135.
11. ROȘCA AL.: Motivele acțiunii umane, Ed. Institutului de psihologie a Universității din Cluj-Sibiu, 1943, pag. 8.
12. SILAMY N.: Dictionnaire de la psychologie, Larousse, Paris. 1965, pag. 187.
13. SINGER R.: Motivația și sportivul (tradus), „Psihologia și sportul contemporan", 1974, pag. 151—161.
14. TUTKO A. T., REHARDS-ALLIM I. W.: Motivația (tradus) „Sportul la copii și juniori", vol. XXVII, București, 1976, pag. 3—10.

R. SOTIRIU: Certains aspects psycho-pédagogiques de la motivation das les jeux sportifs, avec des références au jeu de handball de performance

Tant dans le processus d'éducation de type scolaire que dans l'activité sportive de performance, la motivation revêt deux formes, à savoir: intrinsèque et extrinsèque. En se référant aux jeux sportifs l'auteur fait de réfèrences à la motivation dans le cadre de la dynamique d'un groupe, qui est étroitement reliée à la personnalité de l'entraîneur.

On y passe en revue quelques-uns des facteurs qui déterminent les sportifs à pratiquer un certain sport, ainsi que le fait qu'a la base de la motivation se trouvent les nécessités et l'on y expose celles spécifiques aux jeux sportives. On fait aussi de références quant au niveau d'aspiration qui peut être regardé comme auto-évaluation exprimée indirectement par l'entremise des exigences concernant la qualité et la quantité des activités propres.

En faisant des références au handball roumain de performance, on y expose les principaux facteurs d'éducation qui doivent déterminer la décision du jeune de pratiquer le jeu de handball; on expose à la fois les facteurs limitatifs qui ont apparu au cours de l'activité dans le passé.

R. SOTIRIU: On a Few Psycho-Pedagogical Aspects of Motivation in Sporting Games, with Special Reference to Performence Handball Playing

Motivation is twofold — intrinsic and extrinsic — in both the school learning system and in the sports training for performance purposes. The author focuses on motivation in terms of group dynamics, which is closely linked to the individuality of the instructor, with special reference to sporting games.

To this end, the author reviews a number of factors which prompt sportsmen and sportswomen to practise a certain sport and highlights that underlying motivation are various needs, and he enumerates those specific to sporting games. He also makes references to the level of aspiration which can be viewed in terms of selfevaluation, indirectly expressed through exigencies as regards the quality and quantity of one's own work.

The author likewise examines Romanian performance handball and lays down the main educational factors that should determiné a young man to practise handball. He makes references to deficiencies of the relevant activities in the past.

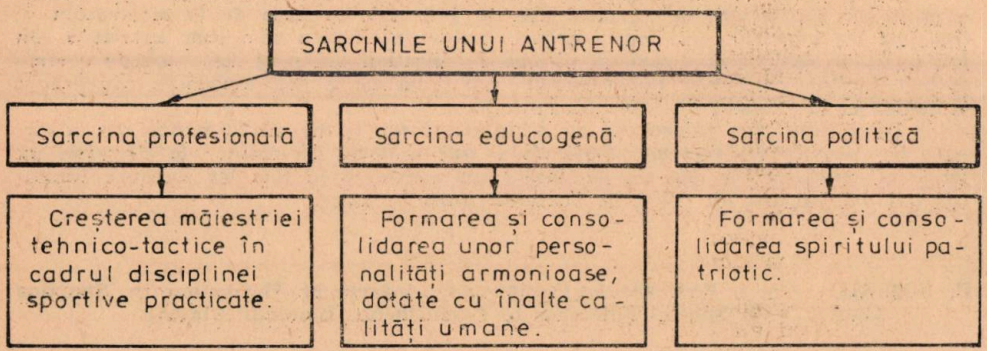
OPINII - CONSULTAȚII

PRINCIPALELE DIFICULTĂȚI CARE „AMENINȚĂ" MESERIA DE ANTRENOR — ASPECTE PRIVIND COMPETENȚA PROFESIONALĂ

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport

În cadrul sportului de mare performanță, antrenorul are sarcini de o mare similitudine cu acelea ale unui excelent profesionist, meseriaș, educator de vocație și un mare patriot, în același timp.

Aceasta nu este o afirmație plină de gratuități sau de concesii, întrucît realitatea o confirmă pe deplin. Dacă ar fi să sintetizăm principalele coordonate ale activității exercitate de această personalitate complexă, multilaterală, pe care o reprezintă un antrenor al unei echipe reprezentative, rezultă următoarele :



Din aceste cerințe atît de complexe și atît de dificile, rezultă că antrenorul acționează într-un mediu social a cărui complexitate este determinată de existența ființei umane (sportivul) și de grupul de educatori care-și conjugă eforturile lor formative (școala, familia, mediul social). Acesta este **cîmpul social** în care antrenorul își desfășoară activitatea și la ale cărui solicitări caută răspunsul cel mai adecvat.

Antrenorul joacă în acest cîmp social rolul său de subiect al acțiunii instructiv-educative și acest rol nu poate fi îndeplinit în condiții optime fără existența, în personalitatea sa, a unor structuri corespunzătoare exigențelor amintite.

Cu toate acestea, antrenorul care este și el om, poate greși în unul sau mai multe aspecte privind sarcinile amintite. Fie din lipsă de cunoaștere, fie din lipsă de înțelegere.

Dorința noastră sinceră este de a-l avertiza asupra principalelor dificultăți care-i „amenință" meseria, neînțelegînd prin aceasta doar o dorință de a critica unele neajunsuri semnalate în munca unor antrenori. În acest sens, afirmația unuia dintre cei mai mari biologi-umaniști ai vremii, **K. Leriche**, ne poate lămuri în plus : „Mai bine să ai încredere în sinceritatea celor care caută adevărul, înfruntînd greșelile și îndoiala, care deranjează prin minimalizarea succeselor și exagerarea eșecurilor".

Educație fizică și sport, nr. 4, 1980, pag. 38

În performanță orice scăpare sau eroare, nesesizate la timp, evoluează rapid, angrenînd cu ele mecanisme din ce în ce mai complexe și mai complicate. Iată de ce o poziție critică în aceste probleme trebuie privită ca o șansă potențială de succes în activitatea oricărui antrenor avizat din timp.

S-a observat că cele mai bune și mai constante rezultate obținute în munca cu sportivii de mare performanță le dobîndesc antrenorii cu **autoritate.** Legat de această calitate atît de prețioasă, putem afirma că autoritatea adevărată, autentică, nu se impune nici cu forța, nici cu raționamente interminabile, nici prin adoptarea unui ton de „oracol" atotștiutor. **Temelia autorității o constituie competența reală a antrenorului, evidența lui superioritate culturală și morală. Atît ca profesionist, cît și ca om, supus unor inerente slăbiciuni și contradicții interne.**

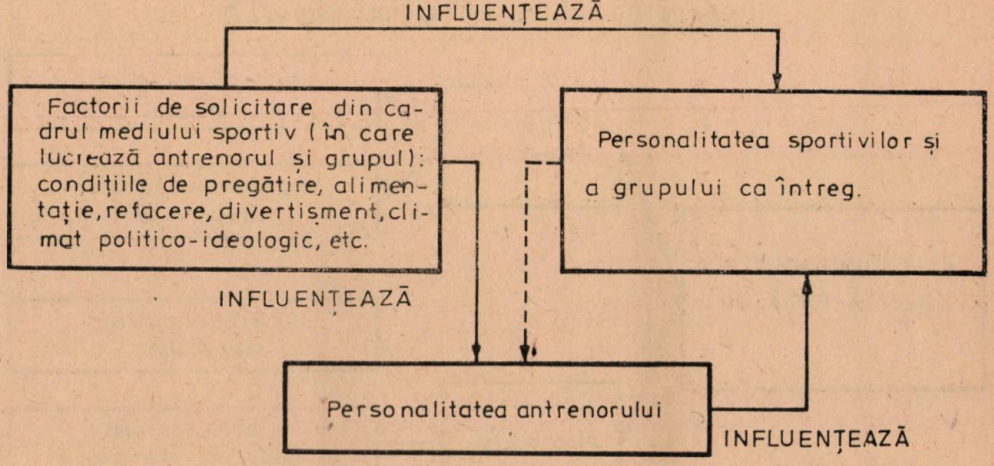
Cîmpul social al marii performanțe este cu totul deosebit de cîmpul social în care își desfășoară activitatea oricare alt grup uman. Iată de ce. Statutul actual al marii performanțe presupune o lungă și intimă conviețuire dintre antrenor și grupul sportiv.

Din acest motiv, are loc un fenomen lent, dar evident de dezangajare a părinților și școlii din munca educativă organizată și sistematică, care trece pe seama antrenorului. Dacă facem un bilanț succint al unui singur ciclu anual de pregătire, pentru un lot olimpic, rezultă că din totalul de 365 zile calendaristice, antrenorul și grupul său de sportivi consumă împreună în medie 330 zile, fie în pregătire la sala de antrenament, fie în taberele centralizate, fie la competiții.

De aici se desprind unele influențe indisolubil legate și conectate la fenomenul performanței (tabelul nr. 1).

Tabelul 1

INFLUENȚELE DINTRE ANTRENOR-MEDIU-GRUP



Din aceste interconexiuni, rezultă că în ceea ce privește performanța sportivă, cîmpul social nu este închis și unidirecțional, așa cum de exemplu se întîmplă în școală, unde profesorul sau învățătorul constituie **vectorul de bază** al acțiunii formative și instructiv-educative. În sala de antrenament și concurs, între antrenor și grup are loc un permanent schimb de experiență, fie legată de profesiune (disciplina practicată), fie de viață. Ceea ce nu înseamnă deloc o **egalizare a sarcinilor și responsabilităților.** Ca și pînă acum, antrenorul este conducătorul grupului, educatorul acestuia, dar într-un sens adaptat la condițiile sociale și conceptuale în care trăiește.

Asta înseamnă că deciziile lui sînt aplicate de grup, cum s-ar zice „fără murmur și fără șovăire", dar pentru a ajunge la această accepțiune voluntară și conștientă, ar fi o gravă eroare, dacă nu s-ar ține seama de grup. De grup ca întreg, înțelegîndu-se prin aceasta o serie de particularități metodice, biolo-

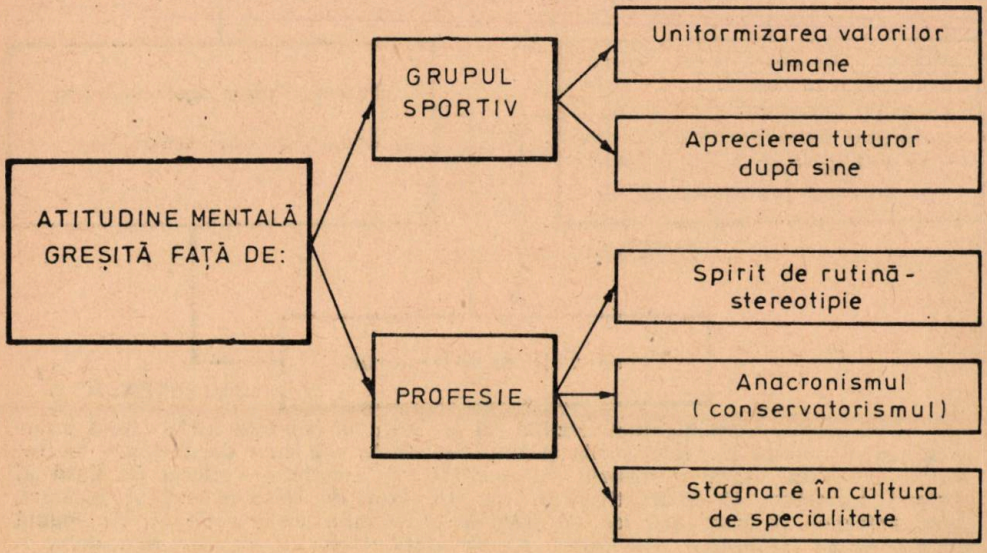
gice, psihopedagogice, din care rezultă chintesența valorii unui antrenor: **competent,** stăpîn pe meserie și **om în același timp.** Atunci cînd una din cele două cerințe fundamentale: nu prea merge, „scîrțiie", urmările nu sînt deloc localizate, așa cum s-ar putea crede la prima vedere, ci tind să se intrice, să se conexioneze cu fenomene în lanț, efectul fiind defavorabil performanței. Se poate asemăna această situație cu mecanismul avalanșei, care, odată pornită, nu numai că nu se mai oprește, dar de la punctul de origine și pînă la finiș, crește în amploare.

Deci, principalele dificultăți ale meseriei de antrenor au un caracter dinamic, nelocalizat, afectînd procesul de pregătire sau ființa sportivului, chiar dacă greșeala inițială poate fi individualizată și analizată ca atare.

Procedînd sistematic, dacă luăm în discuție teoretică dificultățile legate de competența profesională, se pot desprinde unele tendințe defavorabile marii performanțe. Sigur că nu este un lucru simplu și accesibil să sugerezi unui antrenor lipsa unei autentice competențe. De cele mai multe ori, acesta e înclinat să coreleze fenomenul cu inteligența. Este greșit. Bineînțeles că disponibilitățile intelectuale diferențiază într-o anumită măsură competența profesională și aici intră mai ales capacitatea de analiză a fenomenului performanță, forța gîndirii deductive și aplicative, profunzimea gîndirii și mai ales **procesul de înțelegere.** Dar nu despre aceste aspecte dorim să discutăm, ci despre unele **atitudini mentale deficitare,** legate de performanță, care pot fi schimbate, ca orice atitudine, care nu este condiționată, ci învățată ca atare. În tabelul nr. 2 este prezentată sinteza principalelor dificultăți legate de acest aspect. Deci, indiferent de fondul de inteligență, un antrenor poate greși sistematic și la nesfîrșit, atunci cînd are tendința de a **uniformiza valorile umane** (sportivii), în pregătire și concurs. Despre ce este vorba?

Tabelul 2

PRINCIPALELE DIFICULTĂȚI
LEGATE DE COMPETENȚA PROFESIONALĂ



Aici se înscrie ca o regulă, obiceiul de a băga „în aceeași oală" toți membrii grupului sportiv, prin comparări și evaluări nerationale, ilogice, fie cu cel mai bun din grup, fie cu un model ideal existent sau trecut. Pînă la un anumit punct, procedeul își are cota sa de beneficiu, prin impulsionarea tuturor membrilor grupului spre modelul prezent sau trecut. Dacă însă, procedeul este folosit abuziv, exclusiv în pregătire, se riscă o depersonalizare a sportivilor mediu

dotați sau care nu s-au valorificat la maximum, poate și prin inhibarea voinței acestora de a dovedi de ce sînt în stare.

Pentru dezlănțuirea tuturor forțelor active și pasive care sălășluiesc în fiecare sportiv angajat în marea performanță, antrenorul trebuie să foreze și să exploateze lucid-rațional, **strict individualizat** potențialul pe care-l are în pregătire.

Din acest punct de vedere, antrenorul trebuie să dovedească un ascuțit simț al cunoașterii umane în general și al cunoașterii fiecărui sportiv în special. Se știe că atît factorii genetici (potențiali), cît și factorii de mediu joacă un rol covîrșitor în formarea și consolidarea personalității fiecăruia dintre noi. De aceea, în egală măsură, este important ca antrenorul să cunoască tipurile de personalitate umană, accentuările pozitive sau negative de tendințe, obiceiuri, în funcție de care va acorda un regim individualizat în antrenament și concurs. Nu trebuie să constituie o necunoscută, pentru nici un antrenor de lot reprezentativ, următoarele aspecte:

— tendințe ereditare, potențiale (impulsivitate, nervozitate, susceptibilitate, spirit ordonat, meticulos, egoismul, sacrificiul de sine, sensibilitate, tendința de superficialitate, dezordine, dezinteres, plăceri „senzitive" (chefuri, fumat, băut, exces sexual), rigiditate sau suplețe a spiritului etc. Aceste tendințe pot fi regăsite la părinții sportivului și la sportivul însuși. Fiecare din aceste trăsături prezintă aspecte bipolare, un avantaj și un risc), de exemplu:

	AVANTAJE	RISCURI
IMPULSIVITATE	Reactivitate foarte bună. Promptitudine în decizii.	Autocontrol slab. Stăpînire de sine slabă.
SUSCEPTIBILITATE	Sensibilitate. Spirit atent, greu de păcălit.	Egocentrism, neîncredere în oameni. Se plictisește ușor.
EGOISM	Conservarea energiei vitale. Atent și preocupat de sine.	Atașament redus la grup.
SACRIFICIU DE SINE	Atașament puternic la grup.	Risipirea energiei vitale.

De unde rezultă că dacă într-un grup sportiv există și aceste tipuri, tendința lor de uniformizare, într-un **hibrid**, reprezentat de un alt sportiv, care să zicem, este altfel decît aceștia, este sortită eșecului. Că se înregistrează eșecuri n-ar fi nimic, dar se riscă depersonalizarea fiecărui sportiv și în final scăderea forței grupului (dacă e vorba de un sport colectiv). Din acest motiv, antrenorul trebuie să folosească tendința firească a compensării, potrivit căreia ceea ce îi lipsește unuia, poate fi completat de altul, găsind la fiecare sportiv lungimea de undă favorabilă formulei de personalitate. Alături de această poziție (expectativă) se asociază metodele active, de influențare, accentuare, consolidare a personalității, pe baza elementelor pozitive și estomparea celor negative. În general, vorbind despre aceste aspecte, este bine ca atunci cînd se angajează la o treabă atît de serioasă ca marea performanță, antrenorul să facă un calcul estimativ al valorii individuale, observînd în timp, direct, pe viu, fără a imprima observației nici o alură subiectivă, dacă avantajele echilibrează riscurile, atît pentru grup, cît și pentru fiecare sportiv. În acest sens se înscrie obiceiul unor antrenori de a se lăsa furați de zestrea motrică a unor sportivi, al căror talent este repede înăbușit de unele trăsături potențiale sau dobîndite, incompatibile cu marea performanță. Cel mai grav este atunci cînd în grup un astfel de „talent",

contaminează membrii prin false impresii despre muncă, perseverență, ordine și disciplină. Iar antrenorul, nesesizînd la timp „pericolul", ajunge să piardă treptat și progresiv din forța colectivului. Din acest punct de vedere observațiile noastre sistematice, au relevat faptul că tendința spre dezordine și indisciplină, pe care un antrenor nu le sesizează corect și la timp, prin uniformizarea sportivilor (văzînd în ei necesitatea unor egalizări de posibilități motrice), riscă să distrugă parțial sau total rodul muncii de cîțiva ani.

Iată de ce această atitudine mentală reprezintă un obstacol, de o gravitate diferită, în meseria de antrenor. La aceasta se poate asocia sau supraadăuga o altă deficiență, legată de **tendința de apreciere a tuturor după sine.**

Atunci cînd antrenorul a fost el însuși performer, fără să vrea, are tendința de a aprecia sportivii după sine. Într-un fel atitudinea este corectă și firească, deoarece exemplul oferit de antrenor, include cu siguranță elemente favorabile performanței, ceea ce evident că sugerează repetarea lor. Și în acest caz se pot infiltra însă tendințe care, exagerate, vor genera eșecuri.

Bineînțeles că atunci cînd antrenorul a dovedit dîrzenie, perseverență în efort, o excelentă valoare tehnică sau tactică, disciplină etc. deci calități incontestabile și valabile pentru orice tentativă de performanță, el va încerca să aplice aceste trăsături elevilor săi. Este foarte corect.

Lucrurile se complică însă, atunci cînd, la orice mică deviere de la modelul oferit de antrenor, colectivul sau unii membri ai săi au de suferit. Mai ales cînd lucrurile nu sînt esențiale, sau sînt contrabalansate de alte trăsături hipertrofiate.

De exemplu, într-un sport de lupte, tendința de a forma atacanți cu orice preț, sau sportivi defensivi, poate veni în contradicție cu structura potențială a sportivului. Sau, la obiecția cuiva (bine intenționată), ca sportivul „X" să nu mai fumeze în pregătire, replică fățișă sau mascată a antrenorului (și eu am fumat „pe rupte" și tot am fost campion), nu este corectă. Ceea ce pentru un organism poate fi inofensiv, sau compensat, pentru altul poate deveni factor de risc. De asemenea, s-a observat că atunci cînd antrenorul însuși nu constituie un exemplu de ordine interioară, de exigență a vieții sportive, acest lucru se transmite ușor la colectiv, ca orice aspect rău. Iar antrenorul nu sesizează la timp și nici nu previne fenomenul de dezordine colectivă, apreciind grupul după sine, deci considerînd firesc la un grup, ceea ce îl caracterizează pe el însuși.

Capacitatea de a face abstracție de sine, mai ales cînd este vorba de unele slăbiciuni, inerente oricăruia dintre noi, constituie o veritabilă trăsătură specifică unui antrenor competent profesional, care nu-și poate exercita drepturile de rigoare și nu se poate face ascultat în mod voluntar și conștient de către grup. Această dispoziție de a se judeca pe sine și pe altul într-un mod detașat, dezinteresat, este asociată cu un proces, oarecum învăluit de „mister" denumit **empatie. Capacitatea empatică** este în totală contradicție cu tendința de a judeca pe altul prin sine. Ea este inversă, constînd în posibilitatea pe care o putem avea de a ne transpune pe plan imaginativ în gîndirea, simțirea și voința altuia decît noi înșine, de a vedea cu ochii sportivilor noștri lumea din jur, cerințele, dificultățile, temerile, bucuriile și tristețea lor.

Atunci cînd această capacitate este exersată și dezvoltată la un nivel corespunzător, ea permite manifestarea **tactului pedagogic,** care ajută decisiv la luarea atitudinii și măsurilor privind deciziile profesionale sau educative, în concordanță cu grupul și momentul caracteristic.

Obligația de a trăi în actualitatea socială, ca dimensiune majoră, trebuie corelată cu **obligația de a trăi în actualitatea individuală a fiecărui sportiv** încredințat spre perfecționare și desăvîrșire.

De aici rezultă că între cele două atitudini mentale, există o legătură și o intercondiționare reciprocă.

Astfel încît necesitatea de a nu-i uniformiza pe sportivi, comparîndu-l pe fiecare cu celălalt și pe toți cu un model, și nici apreciindu-i prin propria imagine a antrenorului însuși, implică noi eforturi de ajustare și adaptare.

Capacitatea de abstractizare interindividuală și capacitatea empatică, folosite concret în pregătire ridică la un alt nivel exigențele și efectele obținute în acest fel.

Cealaltă categorie de „dificultăți" se referă la meseria propriu-zisă.

Spiritul de rutină și stereotipie constau în mecanizarea gîndirii și acțiunii legate de performanța sportivă.

Ca în orice domeniu umanist, performanța sportivă nu are legi rigide universal valabile în spațiu și timp. Decît cu mici excepții. Caracterul mobil al descoperirilor, inovațiilor în pregătire, alimentație, refacere etc este un fapt inevitabil, mai ales în acest secol de autentică explozie informațională. De la un ciclu olimpic, la altul, uneori de la un an la altul, știința pusă în slujba performanței permite salturi cantitative și calitative. Dozele de volum cresc neîncetat, indicele de intensitate al efortului tinde să se mențină ridicat pe toată durata antrenamentului. În pregătire și concurs s-au introdus metode noi, originale: bioritmologie, reflexoterapie, autohipnoza, telemetria etc. Care este soarta și șansa unui antrenor care nu vrea să vadă nimic din valul care se abate și inundă neîncetat acest domeniu al performanței umane? Fie din spirit de contradicție, fie dintr-o slabă înțelegere a realității înconjurătoare, antrenorul care „la vremea lui" s-a dovedit util, bun, folositor performanței, apare acum handicapat de propria lui slăbiciune. Refrenul „pe vremea mea" poate deveni un leit-motiv al blazării și incompetenței. Trebuie să avem curajul de a spune așa ceva, după cum, fiecare trebuie să aibă curaj să se vadă așa cum este.

Se consideră că „antrenorii care nu învață mereu, care nu lucrează mereu neobosit pentru desăvîrșirea lor, după terminarea școlii, după cîștigarea experienței, considerînd că ceea ce au învățat din școală și din viață este suficient meseriei, seamănă cu simpli muncitori „zilieri, care slujesc numai pentru plată", iată o idee parafrazată după spusele unui competent pedagog.

În același sens, se înscrie anacronismul, conservatorismul în gîndire prin neputința de a schimba învechitul sau neputința de a sesiza învechitul.

Se poate întîmpla și reversul problemei. În goană după succese imediate, spectaculare, antrenorul poate prelua „noutăți" insuficient aprofundate, aplicîndu-le mecanic la grup. Riscul este foarte mare și iată de ce. Orice schimbare în automatismul unui om, în obișnuințele lui cotidiene, fie de natură conceptuală, fie privind latura motrică, înseamnă o șansă de dezorganizare, de dezechilibru chiar, dacă nu se respectă unele legi ale învățării și desvățării. Între anacronism și modernism forțat nu există diferențe de risc ci de nuanțe. Una pretinde „înghețarea vechiului", cealaltă „fluidificarea lui nerațională".

Păstrarea unui echilibru optim este o treabă de mare competență profesională. Înlocuirea vechiului cu noul trebuie să fie armonioasă, lentă, aproape firească. Adeziunea grupului, atunci cînd se introduc noutăți în pregătire este un factor de succes. Grupul nu trebuie șocat și nici lăsat în afara cunoașterii fenomenului, mai ales cînd membrii lui sînt maturi, capabili să înțeleagă resortul și motivația respectivă.

Tot în această categorie intră și anacronismul în concepția unor antrenori cînd apare necesitatea înlocuirii unui element (sportiv), depășit fie de vîrstă, fie (mai frecvent), de exigențele marii performanțe.

Pînă la un punct, conservatorismul antrenorului este firesc normal. În el însă se strecoară o mare doză de subiectivism, de afectivitate. Nu este ușor să crești un sportiv de mare performanță, să „guști" alături de el și cu el împreună, fiorii succesului. Cînd survine un eșec, ești înclinat să-i acorzi circumstanțe, amînări, șanse de revenire. Este normal să fie așa. După un debut în declin, orice antrenor trebuie să aștepte un timp optim, pentru a fi capabil să emită o ipoteză reală, obiectivă și cît mai imparțială despre șansele reale pe care le mai prezintă sportivul respectiv. Dar, credem noi, după ce timpul optim s-a derulat (1 max. 2 ani), este cazul ca antrenorul să decidă varianta cea mai bună pentru grupul său, analizînd „la rece" perspectivele pe care le are de suportat. Atunci cînd sportivul în cauză suferă un proces lent de deteriorare fizică, fiziologică sau neuropsihică sau variante-combinate, care-i scad rezistența, acuratețea, tehnica sau randamentul, lucrul este ireversibil. Din timp, nu brutal, sportivul trebuie înlocuit cu un element muncitor, chiar neexperimentat, dar ambițios, oferind ambilor șanse de performanță. De ce ambilor? S-a observat că înlocuirea cu tact a unor elemente depășite (valoric, ca gabarit, ca vîrstă etc.), fie că le ambiționează în prestarea unui efort sportiv calitativ, fie că rodează elementele de perspectivă. Cîștigul este dublu. În schimb pentru perioada rodării, stagnarea curbei performanței este foarte probabilă. Acest lucru însă n-ar

trebui să sperie pe nici un antrenor. În fond fiecare competiție este un risc! De aceea, este de preferat un risc, care în final (la sfîrșitul ciclului olimpic) să readucă la linia de plutire un sportiv momentan depășit, sau să aducă în pluton un element de perspectivă, care a avut timp efectiv să se familiarizeze cu performanța.

Din păcate, în practică se întîlnesc situații extreme. Înlocuirea nu se face la timp, conservatorismul fiind aici un sfătuitor slab, iar cînd sportivul este schimbat, e prea tîrziu ca înlocuitorul să se descurce impecabil. Sau, înlocuirea este bruscă, brutală, definitivă, frustrînd grupul în omogenitate, frustrînd și sportivul în cauză.

În acest sens, menținerea unei balanțe ipotetice între securități și risc, aceste două aspecte indiscutabil legate de performanță și concurs, poate acționa favorabil pentru atenuarea celor două atitudini mentale discutate.

În fine, stagnarea în cultura de specialitate a unui antrenor înseamnă implicit existența unor goluri în pregătirea lui profesională. La ora actuală învățarea meseriei „după ureche", este o treabă total depășită, iar perfecționarea în meseria de antrenor, evident că ridică ștacheta pretențiilor la un nivel foarte înalt.

Aici se pune însă și problema creării unor condiții optimale pentru ca antrenorul să fie întotdeauna „la zi" cu fenomenul performanță. Se știe că în general timpul pe care îl are la dispoziție un antrenor pentru odihnă, distracții, lectură este foarte redus. Cu toate acestea, atunci cînd există realmente o sete de cunoaștere puternică, sinceră, este imposibil ca din cînd în cînd, chiar și la intervale mari (dar existente), antrenorul să se informeze, să ceară consultații, să provoace discuții cu alți specialiști care îl ajută (medic, metodost, psiholog etc.).

Iată o cale autentică de schimbare a unor opinii care trebuie purtate loial, cinstit, avînd tot timpul în minte dorința tuturor de a desăvîrși procesul de pregătire.

Uneori, antrenorului, mai ales cu experiență, cu rezultate în munca lui, îi vine greu să accepte idei din afara sa, considerîndu-se (pe nedrept însă), frustrat în autoritatea și competența sa. Sigur că el trebuie înțeles. Nu este ușor să afli din gura altuia că o metodă pe care mulți ani ai crezut-o infailibilă și te-a ajutat, la ora actuală să fie depășită. Mîndria, uneori îndoiala, alteori încăpățînarea poate stagna un proces de pregătire.

Cînd antrenorul dovedește însă incapacitatea de a înțelege unele mecanisme mai intime, mai subtile ale performanței, fundamentate prin aportul științei de „ultimă oră", este mai grav. Aceste lacune știrbesc competența profesională, reducînd-o la valoarea ei reală: mediocră sau scăzută. Cînd vom înceta să ne speriem de propriile noastre slăbiciuni și vom înțelege că în performanță rolul gîndirii ajustat la concret, la real, la meditație fertilizate de studiu permanent, constituie calea de succes, înseamnă că am făcut cu toții, cei care sprijinim performanța, un serios pas înainte.

Pașii care pot fi făcuți însă înapoi, în ceea ce privește latura umană a antrenorului vor fi analizați într-o altă lucrare.

MARIA ȘERBAN: Les principaux difficultés qui „menacent" le métier d'entraîneur

L'entraîneur agit dans un milieu social dont la complexité est déterminé par l'existence de l'être humain (le sportif) et par le groupe des éducateurs qui conjuguent leurs efforts d'éducation (l'école, la famille, le milieu social). C'est le champ social où l'entraîneur développe son activité at aux sollicitations duquel il cherche la réponse la plus adéquate. L'entraîneur joue dans ce champ social son rôle de sujet de l'action instructive-éducative.

Malgré tout cela, l'entraîneur, homme lui aussi, peut se tromper, soit par le manque de connaissance, soit par le...?

On la remarqué que les meilleurs et les plus constants résultats sont obtenus par les entraîneurs avec autorité. La base de l'autorité est constitué par la compétence réele le l'entraîneur par son évidence supériorité culturelle et morale.

Le statut actuel de la grande performance suppose une longue et intime cohabitation entre l'entraîneur et le groupe sportif. Tout comme jusqu'a maintenant, l'entraîneur est le chef du groupe, son éducateur, mais en unccertain sens, adapté aux conditions sociales et de compétition où il vit. Ses décisions sont appliquées en groupe mais il doit tenir compte du groupe comme d'un tout, en comprenant par cela une série de particularités méthodiques, biologiques, psychopédagogiques dont résulte la valeur d'un entraîneur.

Mais il y a aussi les difficultés du métier d'entraineur. Elles ont un caractère dynamique, non localisé, affectant le processus d'entraînement ou l'être du sportif.

Un entraîneur peut se tromper systématiquement en infinement, quand il a la tendance d'uniformiser les valeurs humaines (les sportifs au cours de l'entraînement et de la compétition). L'entraîneur doit forcer et exploiter d'une manière lucide-rationnelle, strictement individualisée, le potentiel qu'il a à préparer. C'est de ce point de vue qu'on aborde le sujet de l'article respectif.

MARIA ȘERBAN : New Difficulties Facing the Instructor

The instructor works in a social environment whose complexity is determined by the human being (the sportsmen) and by the group of educationalists who concert their efforts to educate and train the sportsman (the school, family, social milieu). It is against this social background that the instructor carries out his work, and his mission is to seek and find best solutions. His social role is that fo subject of the educational activities.

But a man himself, the instructor can make mistakes.

It has been noticed that the better and more constant results in training are obtained by instructors proving a sense of authority, the latter standing for his real competence and evidencing his cultural and moral superiority.

Today high performance requires a long and most intimate link between the instructor and his trainees. The instructor continues to be the leader, the educationalist, but he has to adjust himself to new social and competitional conditions. His decisions are to be applied in a group, and he should view this group as an entity, which implies that he should take into account a number of methodological, biological, psychopedagogical particularities. His capability of doing all this enhances his value as an instructor.

But it is not easy to be an instructor. An instructor in faced with a great number of difficulties, of all kinds, which arise from the process of training and from the trainee himself.

An instructor may make mistakes, systematically and permanently, if he keeps applying uniform views and patterns to his trainees, both during training and competition. That is why a good instructor is to sound his trainees most judiciously. He must consciously strive for an individualized training. Viewed from such an angle author's approach is most interesting.

TEHNICA FOTBALISTICĂ — FACTOR PRIORITAR

MIHAI IONESCU

La consfătuirea de lucru a antrenorilor divizionari, care a precedat, în vara anului 1979, începutul actualei ediții de campionat, vicepreședintele F.R.F., Ștefan Covaci, făcea cunoscută corpului de tehnicieni de elită ai fotbalului nostru, hotărîrea forului de specialitate de a acorda factorului tehnic un rol prioritar. Pentru că, preciza antrenorul emerit Ștefan Covaci, tehnica reprezintă în fotbal — mai mult poate decît în oricare altă disciplină sportivă — temelia pe care se dezvoltă continuu și se perfecționează jocul.

Și s-a scurs, între timp, jumătate din întrecerea divizionară, sezonul de toamnă marcînd un ușor progres al fotbalului nostru pe plan competițional. În parte, un astfel de progres se datorează, fără îndoială, și reconsiderării tehnicii, atenției de care s-a bucurat aceasta în contextul general al activității de instruire-educație. Sigur că era greu de crezut, ca într-un interval relativ scurt, de aproximativ șase-șapte luni, să apară modificări spectaculoase în exprimarea jucătorilor noștri sub raportul tehnicii de joc, modificări care să ducă la realizarea unui salt de calitate, de asemenea spectaculos, sub aspectul jocului. Ceva, ceva s-a obținut, totuși, și, pentru început, e bine, noua orientare a conducerii tehnice a F.R.F. confirmîndu-și, în practică, valabilitatea. Important însă acum este să se continue procesul acesta de îmbunătățire a tehnicii, de valorificare cît mai deplină a elementelor sale componente în joc, în jocul competițional. În această idee, ne-am propus, prin rîndurile de față, să venim cu cîteva considerații în sprijinul unei cît mai reale înțelegeri a ceea ce trebuie să reprezinte tehnica în ansamblul general al pregătirii fotbalistice, ce trebuie făcut pentru ca aportul acestui factor de bază al antrenamentului să justifice cu adevărat, caracterul său prioritar.

Un prim aspect, care se impune a fi în atenția antrenorilor și a jucătorilor, este acela al **utilității execuțiilor tehnice.** Se știe că există în fotbal diverse forme de exprimare a tehnicii. Una sobră și precisă, caracteristică în general soccerului european ; alta colorată, spectaculoasă, proprie fotbalului sud-american și în deosebi celui brazilian. Se mai poate vorbi de o tehnică statică amintind de perioada romantică a jocului cu balonul rotund sau de o tehnică dinamică, viguroasă care se înscrie în actualitate, recomandată de înseși marile progrese făcute în perioada postbelică de sportul-rege. Dincolo de astfel de clasificări, mai mult sau mai puțin importante în stabilirea rolului prioritar al tehnicii fotbalistice, condiția principală care determină contribuția majoră a acesteia la nivelul jocului cu miză este UTILITATEA. Adică adaptarea la cerințele jocului modern, potrivit cărora orice procedeu tehnic capătă un caracter tactic, fiind pus în slujba ideii de acțiune colectivă. Lucru care, la echipele din sfera marii performanțe, are putere de lege.

Cînd spunem utilitate înțelegem : **1. precizia execuțiilor.** În pase, în preluări, în șutul la poartă, în deposedări, în conducerea balonului și chiar — sau mai ales — în aruncarea de la margine, care beneficiază

de avantajul folosirii mîinilor. Precizia este întotdeauna rodul exerciţiului metodic, conştiincios, perseverent şi exprimă, în esenţă, obişnuinţa de a găsi cu uşurinţă ţinta, chiar şi în condiţiile crizei de timp şi de spaţiu, a opoziţiei active a adversarului ; **2. viteză de execuţie** care ţine, evident, de talent şi exerciţiu, dar nu în mică măsură, şi de mentalitatea multor jucători care preferă în teren varianta mişcărilor largi, cu pronunţat iz estetic care reţin privirile, dar şi compromit, în cele din urmă, acţiunea ; **3. oportunitate,** aceasta subînţelegînd renunţarea la mişcarea în plus, adeseori prezentă, fără nici o justificare, în modul de acţiune al fotbaliştilor fruntaşi. Oportunitate mai înseamnă şi alegerea celei mai eficace variante a execuţiei tehnice în ideea colaborării cu coechipierii şi a reducerii posibilităţilor de intervenţie a adversarului. O pasă oportună, de pildă, este aceea trimisă nu numai în timp util, ci şi jucătorului cel mai bine plasat în perspectiva continuării cu succes a acţiunii colective ; **4. subtilitate,** mai des evidenţiată în tehnica lovirii mingii cu piciorul şi cu capul (devieri, imprimarea unor efecte derutante) şi bineînţeles, în diferitele procedee de concretizare a mişcării înşelătoare. Subtilitatea presupune inspiraţie, creativitate, manifestate însă în limitele interesului pentru rezolvarea actului colectiv şi nu pentru etalarea unor numere personale ; **5. surprindere** cu ajutorul căreia se completează, în mod fericit, toate celelalte aspecte ale utilităţii tehnicii, reuşindu-se eliminarea, nu o dată spectaculoasă, a adversarului într-o anumită situaţie a jocului. Să ne gîndim, bunăoară, la modul în care fotbaliştii brazilieni acţionau, simulînd, în unele împrejurări, pierderea mingii în timpul driblingului, permiteau relaxarea adversarului, pentru ca în aceeaşi clipă să reia explosiv acţiunea cu şanse mult mai mari de succes.

Aşadar : precizie, viteză de execuţie, oportunitate, subtilitate şi surpriză toate acestea la un loc conferă tehnicii fotbalistice caracterul de utilitate în joc, îi dau, în acest fel, valoare practică. Pe acest temei, tehnica încetează să mai fie un scop în sine, ea subordonîndu-se spiritului de întrecere al jocului care, la rîndul său, îi oferă posibilitatea unei afirmări, nu formale, ci de conţinut. În acest cadru optim de materializare a tehnicii, îmbinarea utilului cu frumosul ar putea constitui, desigur, o formulă ideală de manifestare a personalităţilor individuale şi colective, o premisă certă a unei continue perfecţionări.

Tehnica nu poate deveni însă utilă, doar ca efect al bunăvoinţei jucătorilor sau al unei instruiri făcute oricum. O tehnică veritabilă, care să servească jocului, nu poate fi decît consecinţa directă a unei pregătiri complexe, în cadrul căreia ideea de bază a antrenamentului trebuie să fie **realizarea unor lucruri simple în condiţii dificile.** Cu alte cuvinte, jucătorilor să li se pretindă a executa corect diferite procedee tehnice, cu cît mai puţine elemente de culoare, dar în condiţiile specifice jocului : cu adversar activ, pe spaţii aglomerate, în regim de viteză. Facem o astfel de precizare deoarece de foarte multă vreme şi în multe locuri există obiceiul de a se lucra exact invers. Adică, punîndu-se jucătorii să execute elemente de tehnică de mare dificultate în condiţii uşoare, rupte de realitatea jocului. De aceea vedem, adeseori, în antrenament — sau chiar la încălzirea dinaintea unei partide — veritabili jongleri în manevrarea balonului, fotbalişti pentru care, la prima vedere, tehnica nu mai are nici un secret, dar care totuşi, în timpul întrecerii, cînd sînt

obligați să se confrunte cu adversarul, cu ritmul jocului, cu miza, se comportă ca niște începători în materie, comițînd greșeli în lanț, cu grave repercusiuni asupra evoluției echipei și a rezultatului întîlnirii.

De aici necesitatea de a lega condiția de utilitate a tehnicii, de fapt condiția ei de calitate, de conținutul real al antrenamentului, de ideea creerii unui cadru de instruire analog aceluia al jocului. Aceasta ar fi, în esență, ceea ce trebuie urmărit cu perseverență pe planul tehnicii de joc, pentru ca prioritatea acordată acestui factor să culeagă roadele așteptate, să contribuie efectiv la îmbunătățirea calitativă a fotbalului nostru.

M. IONESCU : La technique du football — facteur prioritaire

La technique représente en football — peut-être plus que dans toute autre discipline sportive — la base du développement et du perfectionnement continuel du jeu.

Un premier aspect dont les entraîneurs et les joueurs doivent tenir compte, c'est celui de l'utilisation des exercices techniques. On sait qu'il y a dans le football diverses formes d'expression de la technique. L'une, sobre et précise, caracteristique en général au jeu des équipes européennes, l'autre, colorée, spectaculaire, propre au football sud-american, et surtout au bresilien. La condition majeure de la technique, c'est l'utilité, c'est-à-dire son adaptation aux conditions du jeu moderne.

Par utilite on comprend :

— la precisition des executions.
— la vitesse d'execution.
— l'oportunité.
— l'a subtilité.
— la surprise.

Tout cela confère à la technique du football le caractère d'utilite dans le jeu, de valeur pratique. De ce point de vue la technique cesse d'être un but en soi, se subordonnant ainsi à l'esprit de compétition de l'équipe. Pour que la technique devienne utile, elle doit être effectuée dans des conditions spécifiques au jeu : avec adversaire actif, sur des espaces agglomérés, en régime de vitesse etc. De là, la necessite que la technique soit reliee au contenu réel de l'entraînement.

M. IONESCU : Football Techniques — A High Priority

In football, presumably more than in other sports, techniques are a must as they are the landmarks on which one continually builds and improves playing.

That is why both coaches and players should make the most of technical exercises. The techniques in football have many facets. Some of them develop a sober and exact game and are characteristic of European soccer ; others develop a spectacular and colourful game which is typical of the South American football, particularly of Brazilians. Above all, techniques are useful if and when adjusted to the conditions of modern playing. By usefulness in this context we understand :

— precision in action ;
— speed in action ;
— opportuneness ;
— subtleness ;
— surprise.

All the latter qualities lend usefulness to football techniques and make them be practically valuable. In this way techniques are no longer a goal in themselves but are subordinated to the competition spirit of the team.

For techniques to be really useful they should be attuned to the specific conditions required by the game, i.e. active opponents, crowded spaces, speed régime, etc. It follows that techniques should be included in the real content of training.

NADIA COMĂNECI — PERSONALITATE ŞI PERFORMANŢĂ

Psiholog DAN GOGLEAZĂ

Am cunoscut un OM despre care se vorbeşte. Am avut apoi şansa ca, revăzîndu-mi profesorul studenţiei mele, să fiu convins că datele pe care le posed sînt relevante, atît pentru psihologie cît şi pentru marele public. Imaginaţia cotidiană surprinsă de propriile-i sclipiri oferă „n" explicaţii fenomenelor notabile care se produc uneori. Este dificil, chiar şi pentru un specialist, de a detaşa o imagine deja creată, prin diverse canale de informare, şi a o izola de aceea care începe să se contureze cu ajutorul unor instrumente validate, integrate unei metodologii obiective. Aştepţi, ca om şi ca specialist, să „vezi" în real tipurile clare ale cărţilor de fundament ce ţi-au marcat structura gîndirii. Căutarea esenţelor din real reprezintă o caracteristică a omului, în general, a aceluia de ştiinţă în special, însă realul ni se oferă de foarte puţine ori ca esenţă. Între două manifestări de esenţă, realul poate fi considerat banal. Circuitul trecerilor este adesea unul ascuns şi trăim tragedia aşteptării concentrării realului spre un punct de esenţă. Am trăit un moment esenţial sau poate am comunicat cu o existenţă esenţială. Omul despre a cărui personalitate încerc să vorbesc se numeşte NADIA COMĂNECI.

Faptul de a fi psiholog îţi asigură, între altele, şi şansa de a realiza, de cele mai multe ori, tribulaţiile imprevizibile ale realului uman cu permanenta considerare : normal. Altfel spus, posibilitatea de a diagnostica normalitatea comportamentului neobişnuit al aceluia aflat sub imperiul schimbării.

Întrucît termenii de personalitate şi performanţă au, psihologic vorbind, o subtilă dialectică, precizăm că ne vom referi în continuare la două aspecte ale căror delimitări sînt dificil de realizat : la performanţa unui anumit grad de dezvoltare a intelectului (inteligenţă) şi la modul de realizare a acestei performanţe (personalitatea). Prejudecata omului de ştiinţă — enunţ necesar — este denumită, spre disperarea gîndirii cotidiene cu care are multe similitudini, ipoteză. Ca ipoteză iniţială se poate formula schema logică, obişnuită în cercetările de rutină : **„cu cît performanţa unui individ este, într-un domeniu, mai ridicată, cu atît mai mult se poate presupune o dezvoltare corespunzătoare a structurilor intelectului în general".**

Caracteristicile intelectului, ca structură (a se citi schemă), influenţează modalitatea de adaptare la mediu şi, deci, a randamentului acestei adaptări. Interferenţele biunivoce au loc pe un fond energetic diferenţial, în funcţie de individ. Mediul social este perceput, ca realitate şi amploare, în mod progresiv, în funcţie de etapele dezvoltării ontogenetice, totul concurînd spre o asimptotică „înţelegere a socia-

lului". Schemele intelectului, conținînd această „capacitate de a progresa", denumită curent inteligență, operează în real (natural și social) o selecție determinată ca substrat de un complex motivațional structurat, în genere, în funcție de dominanta activității fundamentale .

Din această perspectivă, în cazul Nadiei, coeficienții probelor ce pun în evidență acest factor se detașează net, atît față de normal, cît și față de indicii medii realizați de un lot de subiecți (grup de referință) angrenați în aceeași activitate sportivă de performanță. Probele de performanță, după natura rezultatelor obținute, mențin diferența existentă deja între grupele studiate (ierarhia din perspectiva valorii în activitatea de bază). În alți termeni, diferențele existente deja în viață între indivizii cuprinși în studiu sînt evidențiate și mai pregnant din această perspectivă. Realizăm o coerență semnificativă între realitatea acestor grupuri (starea de fapt) și reflexul în domeniul cunoașterii integrate (starea reflectată). Între aceste stări, dialectica autentică relevă interferențe subtile și îmbogățiri reciproce, insistînd asupra elementului dinamic care determină schimbarea : starea aspirată. Gîndirea cotidiană are tendința, de cele mai multe ori, să separe aceste stări, să le limiteze la o acțiune unilaterală. Astfel, coerența realizată de Nadia în plan motor nu prezintă o structură cu totul diferită de cea care există pe plan reflexiv. Diferă fundamental doar forma de realizare a acestora. Coerența la primul nivel este, la Nadia, o stare aflată într-un permanent și perfect echilibru cu realul (asimilare-acomodare). În celălalt plan avem procesul care face toate sistematizările posibile (totalitatea funcțională). Starea influențează procesul (gîndirea se organizează în acord cu realul), iar procesul în desfășurare structurează stările (realul este ordonat). Rezultatul (coerența) este efectul unei activități sinergice coordonată de marea ei personalitate (a se citi maturitate).

Termenul de personalitate angajează „individul total" în fața realității sociale. Personalitatea este un mod de comunicare, de contact, a unei gîndiri (inteligențe) și a unei sensibilități. Nadia este o excepție. Un fenomen incredibil se produce la fiecare contact social. Sînt implicate forme de comunicare neașteptate. Limbajul devine insuficient și atunci arhetipurile mesajului se pun în mișcare. Spectrul relevat astfel se justifică ca existență autentică. Sînt vizate, în primul rînd, formele neverbale. Susceptibilitatea unei considerări foarte puțin veridice, din partea fiecăruia, pornește din acest punct. O mișcare de natură simbolică a privirii are, ca efect secund, considerarea că acolo este totul sau că de acolo trebuie să se înceapă pentru a avea o șansă. Nadia privește mult. Cere, oferă sau așteaptă, înțelege sau dorește să se facă înțeleasă. Încercările de verbalizare — la cererea celorlalți — a unor stări trăite în anumite momente nu duc decît la refuzurile, devierile sau negările acestora. Departe de a fi un individ retras social, ea apreciază comportamentele noi, însă procedează la verificarea lor, pentru a le integra valoric. Adeptă fidelă a unui grup, participă, inițiază, rîde și povestește mult, fără să i se ceară, oferind oricui un monolog despre evenimente, oameni și locuri, trecînd peste amănuntele nesemnificative, sugerînd concluzii. Aproape nu contează finalitatea, este o manifestare a unui om care a trăit esențial, adică dramatic.

Chiar din primele zile mi-am notat : „contact social dificil, mă privește insistent, se exteriorizează puțin, calmă, aparent indiferentă la activitatea din jur, precisă în mișcări și atitudini, fără echivocuri în răspunsuri, însă vizibil reținută, remarc din privire faptul că o deranjează tendința mea de a nota cîte ceva (nu posedă informații asupra profesiunii mele) ; se apără de „ochiul" meu, încercînd o exagerată siguranță de sine la elanul pentru sărituri, ratînd cîteva execuții ; vrea să mă „deruteze" cu tot dinadinsul, vorbind tare și glumind atunci cînd, în mod „vizibil", mă preocupa altceva decît grupul în care lucra ; ascultă foarte atentă explicațiile antrenorului repetînd grăbită, dar zîmbind, „da, bine" ; nu cere explicații suplimentare (capacitatea de prelucrare a informațiilor noi) și execută elementul cerut, indiferent de dificultatea acestuia".

Revin după două săptămîni și „risc" același comportament de așteptare. De data aceasta, mă privește relaxată, recunoscîndu-mă imediat și acceptîndu-mi prezența, fiind bine informată asupra ocupației mele. La cîteva zile, ne salutăm zîmbind pe stradă (un salt remarcabil) și, de la distanță, îmi strigă că vrea și ea să facă un „test". Dacă între probele de performanță ale principalelor funcții psihice și activitatea de performanță sportivă într-un anumit domeniu se pot stabili corelații, te întrebi atunci ce legătură poate exista între randamentul acestei activități și gîndirea abstractă (strict noțională) sau logica șirurilor numerelor naturale ? Probabil că există una, însă natura relațiilor se cere foarte atent interpretată și studiată, întrucît aceasta se evidențiază doar în cazurile extreme : Nadia. Neexistînd un precedent sau posibilitatea unei ponderări în cadrul unui grup de control, o traducere a acestor rezultate ar semnifica absența unei probități.

Ca atitudine afirmată, Nadia preferă liniștea procurată de cadrul natural în locul companiei oamenilor zgomotoși. Prudență socială exagerată, refuză de cele mai multe ori situațiile sociale noi ce presupun întreținerea unor relații intragrup. Este capabilă de resurse energetice maxime în fața dificultăților și are conștiința sigură a acestor posibilități (Eu — puternic). Este caracterizată de maturitate și mare stabilitate emoțională, este realistă, susține moralul în grupul angrenat în activitate prin investiția afectivă alăturată membrilor acestuia. În absența acestei integrări afective într-un grup, forța Eu-lui în cazul Nadiei constituie elementul care determină reacțiile de neadaptare, lipsa unei integrări dinamice a personalității.

Rareori se detașează în grup prin remarci sarcastice, în general gustă și caută să expună întîmplări care întrețin relaxarea, și nu tensiunea. Reacțiile de intervenție în cadrul evenimentelor care se desfășoară în grup (chiar dacă nu o privesc sau nu participă la ele) au loc atunci cînd sînt puse în pericol cîteva din normele etice de corectitudine, binele, dreptatea. Găsește modalități de „dialog" chiar și cu persoanele excesiv de pretențioase și-și apără punctul de vedere cu fermitate. Temperament independent, înclină spre duritate și autoritate, încercînd acțiuni, fără a avea prealabilele aprobări. Uneori, fără justificări imediate, subminează autoritatea liderului, comportament generat, în principal, de forma de impunere.

Structura propriilor valori ia o direcție calofilă (ușoară atenuare, prin eliminare, a valorilor antagonice, a celor de bine, de drept și de frumos), elementele de suprastructură (spirituale) devenind, în momentele de cufundare în propriu-i EU, o punte de comunicare elevată, pretențioasă. Susceptibilitatea acestui gen de „dialog" spiritual este concrescută pe o sensibilitate de artist. Sensibilitatea și maturitatea, manifestate în gîndire sau în plan emoțional, fac ca forma de impunere să constituie elementul primordial în determinarea conflictelor interioare cu profunde rezonanțe în planul activității de performanță. Cu alte cuvinte, ca orice artist, Nadia manifestă o sensibilitate accentuată la formă, iar ca om gîndește că sînt și forme bune.

Are încredere în rațiune și se consideră mai puțin spontană (ca reacție verbală), datorită unei exagerate prudențe. Deschisă și directă, expresivă și entuziastă, este des aleasă lider. Conștiincioasă, perseverentă, cu grijă pentru regulile deja stabilite în normele de convietuire socială (rezistență la schimbare), însă promotor al schimbării în metodele de realizare a unor activități practice. SUPRA-EU puternic, exigent, dominat de simțul realității și al responsabilității, prevăzător. Posedă o mare rezistență în situațiile emoționale grele și suportă fără greutate divergențele de opinii. Rezonanță emoțională bogată, introspectivă, se arată deosebit de interesată de fenomenele vieții interioare, uneori circumspectă. O mare naturalețe în exprimare, directă, deseori bruscă și stîngace, ne creează o imagine de copil-încă-jucîndu-se. Calmă, cu mare încredere în sine și în capacitatea sa de a rezolva problemele, își este suficientă sieși, decisă, plină de resurse. Preferă să lucreze mai mult singură pentru a fi convinsă că rezultatul îi aparține în cea mai mare măsură. Va excela cu deosebire în activități individuale. Se poate simți uneori neadaptată, însă nu pentru mult timp, atunci cînd are dificultăți în explicarea unor fenomene. Nemulțumită de propriile-i realizări, va face totul pentru a încerca depășirea lor în diverse planuri.

Tendința omului este piscul. Atingerea lui este o performanță. Iar performanța, indiferent de domeniul în care se realizează, reprezintă o culme a simțirii și gîndirii umane.

D. GOGLEAZĂ: Nadia Comăneci — personnalité et performance

L'uauteur, en sa qualité de psychologue, raconte une partie des conclusions de son étude psychologique ayant comme sujet la grande championne Nadia Comăneci, spécialement du point de vue de la performance d'un certain degré de developpement de l'intelligence et de la manière d'obtenir cette performance (la personnalité). L'hypothèse de l'auteur de cet étude — tant la performance d'un individu est, dans un domaine d'activité, plus grande, tant on peut présumer un développement correspondant des structures intelectuelles généralement — est confirmée en plus grande partie.

D. GOGLEAZĂ: Nadia Comăneci — Her Personality and Performances

The author, a psychologist, reaches a number of conclusions after a psychological study undertaken on the great gymnast Nadia Comăneci. He concentrates mainly on the influence of her developing intellectual potentials (intelligence) on performance and on the ways performance was achieved (personality). The author's assumption is that the higher is the performance of an individual the greater should be the development of the structures of the intellectual potentials. And this assumption has been confirmed by his study.

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

COMPLEXUL POLISPORTIV „SPORT ȘI SĂNĂTATE" IMPORTANT MIJLOC DE PREGĂTIRE FIZICĂ A POPULAȚIEI

Prof. TEOHARIE BOZIANU
C.N.E.F.S.

Complexul polisportiv „Sport și sănătate" a fost introdus în activitatea de educație fizică și sport ca urmare a sarcinii stabilite prin hotărîrea plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, din februarie—martie 1973.

Pentru fundamentarea corespunzătoare a conținutului și structurii complexului, Biroul Executiv al C.N.E.F.S. a hotărît ca în anul 1974 acesta să fie introdus experimental pentru a fi testate eșantioane de populație începînd cu vîrsta de 6 ani. După un an de experimentare, pe baza concluziilor trase, s-au adus unele îmbunătățiri probelor și normelor pe categorii de vîrstă și sex, au fost operate simplificări privind organizarea, condițiile de participare, nivelul cerințelor fiind pus în concordanță cu scopul general pentru care a fost creat complexul polisportiv și anume de a deveni un mijloc de apreciere a gradului de pregătire fizică a populației și de cuprindere a maselor în practicarea exercițiilor fizice și sportului.

A fost sporit gradul de accesibilitate pentru categoriile de populație peste 20 de ani, iar pentru elevi și studenți, probele și normele complexului au fost puse în concordanță cu cerințele planurilor de învățămînt.

În aceste condiții, Biroul Executiv al C.N.E.F.S. a aprobat regulamentul complexului în 3 martie 1975, trecîndu-se la aplicarea sa în practică.

Complexul polisportiv „Sport și sănătate" cuprinde un ansamblu de exerciții fizice, sporturi individuale, jocuri sportive, activități turistice și tehnico-aplicative.

Probele și normele complexului sînt stabilite diferențiat în raport cu vîrsta, sexul și locul de muncă al participanților : elevi, studenți, militari, oameni ai muncii din întreprinderi, instituții, din cooperația meșteșugărească și din mediul rural, casnice și pensionari.

Unele probe ale complexului au caracter de bază, fiind prevăzute mai ales pentru formarea și dezvoltarea calităților motrice. Probele la alegere sînt stabilite în raport cu necesitățile sporirii gradului de pregătire fizică multilaterală și asigură largi posibilități de destindere, recreere și agrement.

Probele și normele de bază pentru elevi și studenți sînt identice cu cerințele Ministerului Educației și Învățămîntului conform sistemului unic de verificare și apre-

ciere a gradului de pregătire fizică a elevilor și a normelor de verificare a pregătiri, fizice anuale a studenților. Probele și normele la alegere — complementare — sînt stabilite în raport de specificul vîrstei și a preocupărilor elevilor și studenților în școală și facultate, în activitatea organizațiilor de pionieri, ale U.T.C. și U.A.S.C.R.

Structura complexului este diferențiată pe următoarele categorii de vîrstă și ocupații :

— 6—14 ani — elevii din ciclul I și II, cu următoarele subgrupe :

— 6—10 ani ;

— 10—12 ani ;

— 12—14 ani ;

— 14—19 ani elevii din licee și școli profesionale ;

— de la 19 ani — studenții ;

— 16—19 ani ; 20—25 ani ; 26—30 ani și peste 30 ani, oamenii muncii din întreprinderi, instituții, cooperația meșteșugărească și din mediul rural, separat pentru bărbați și pentru femei și alte categorii de cetățeni (casnice, pensionari), la vîrstele și ocupațiile la care se încadrează.

De la introducere, pe baza măsurilor luate de către C.N.E.F.S. împreună cu factorii cu atribuții în mișcarea sportivă, s-a înregistrat o dinamică în continuă ascendență. Astfel, dacă în anul 1974 (anul experimental) au trecut normele peste 500.000 de copii, tineri și adulți, în anul 1978 numărul acestora a crescut de peste opt ori, menținîndu-se în ritm alert și în anul 1979. În mod deosebit, se relevă rezultatele obținute în școli, facultăți, în cooperația meșteșugărească și oarecum la nivelul întreprinderilor și instituțiilor. Conform prevederii regulamentului, normele se trec anual, ceea ce asigură o participare cu un grad ridicat de continuitate.

Pe baza Programului privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980, adoptat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R., a indicațiilor și inițiativei personale a tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU, secretarul general al partidului, s-a organizat începînd cu anul 1977 competiția sportivă națională „DACIADA" care cuprinde într-o concepție și într-un sistem unitar toate formele specifice educației fizice printre care și complexul polisportiv „Sport și sănătate". Drept urmare, acțiunea de pregătire și trecere a normelor a cunoscut o reală înviorare și extindere, dublîndu-se realizările în anii 1977, 1978 și 1979 față de anul 1976.

În principal, pe plan sportiv, rezultă că complexul polisportiv „Sport și sănătate" a devenit o importantă formă de ridicare a nivelului pregătirii fizice a populației, întărirea sănătății, sporirea productivității muncii și petrecerea plăcută și utilă a timpului liber.

Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport împreună cu M.E.Î., C.C. al U.T.C., C.C. al U.G.S.R., U.A.S.C.R., UCECOM, U.N.C.A.P., Ministerul Sănătății și alți factori, a acționat permanent pentru înfăptuirea sarcinilor de plan la complexul polisportiv „Sport și sănătate".

Cu prilejul unor consfătuiri de lucru cu activiști sportivi și cu factori de răspundere pe linie de tineret, pionieri, sindicat, cooperație, învățămînt, s-au prezentat concluzii și măsuri de sporire a preocupărilor pe linia complexului.

Experiența celor 6 ani de la introducerea complexului, conclu-

ziile controalelor efectuate, studiul întreprins în multe unităţi de bază, analiza îndeplinirii indicatorilor de plan, au scos la iveală şi o serie de aspecte negative :

— înfăptuirea indicatorilor de plan în multe judeţe şi pe plan central, se realizează mai slab la categoria oameni ai muncii din mediului rural şi la cei din întreprinderi şi instituţii. Acest aspect oglindeşte slaba preocupare a organelor sportive şi cu atribuţii în acest domeniu, care nu asigură măsuri serioase pentru aplicarea continuă în practică a prevederilor programului şi a propriilor măsuri adoptate la nivelul fiecărei asociaţii sportive în parte ;

— organizarea trecerii normelor se face uneori în campanie, centrele înfiinţate în acest scop, funcţionînd sporadic şi uneori formal.

Unele organe sportive locale şi cele cu atribuţii nu situează complexul polisportiv „Sport şi sănătate" ca o componentă de bază a competiţiei sportive naţionale „DACIADA", ca un factor dinamizator al activităţii de educaţie fizică şi sport de masă. Complexul nu se încadrează în multitudinea de acţiuni şi întreceri sportive de masă, cu largi posibilităţi de pregătire şi trecere a normelor, de atragere a maselor largi ale populaţiei începînd de la 6 ani.

Defecţiuni serioase persistă în stilul de muncă al unor organe sportive locale şi cu atribuţii, care în ultimii 3—4 ani, au analizat foarte rar, uneori superficial şi nu ca o problemă majoră, distinctă, activitatea în domeniul complexului polisportiv. Încă se menţine deficienţa de a se dezbate această activitate la general, iar măsurile stabilite au fost enunţate tot în modul general ;

— acţiunile propagandistice s-au dovedit ineficiente, la aceasta, „contribuind" slăbiciunile care persistă în munca unor organe sportive şi cu atribuţii în mişcarea sportivă, în slaba oglindire a complexului „Sport şi sănătate" in presa sportivă, la RTV.

În acelaşi timp, a reieşit necesitatea aducerii unor îmbunătăţiri la categoriile de vîrstă, la unele norme în special la categoria de oameni ai muncii din întreprinderi-instituţii şi mediul rural în scopul stimulării unei mai largi participări a acestor importante eşaloane de cetăţeni.

Pentru îmbunătăţirea continuă a activităţii în domeniul complexului polisportiv „Sport şi sănătate", C.N.E.F.S., cu larga consultare a organelor centrale cu atribuţii, a elaborat o serie de măsuri şi propuneri de îmbunătăţire a regulamentului complexului polisportiv „Sport şi sănătate". Acestea şi altele pe care le vom primi din teritoriu, după un larg experiment şi sondare a opiniei publice, vor asigura o mai bună corespondenţă cu cerinţele participanţilor şi temeiul unei organizări mai eficiente a pregătirii şi trecerii normelor complexului în viitorul cincinal 1981—1985.

TH. BOZIANU : — Le complexe polisportif „Sport et santé"

Le complexe polisportif „Sport et santé" comprend un ensemble d'exercices physiques, sports individuels, jeux sportives, activitéss touristiques et techniques-applicatives.

Les epreuves et les normes du complexe sont établies d'une manière différencié, en rapport avec l'âge, sexe et lieu de travail des participants : élèves, étu-

diants, militaires, travailleurs des entreprises, institutions, de la coopération artisanale, du milieu rural, ménagères, des retraités.

Certaines epreuves du complexe ont un caractère de base (les courses), d'autres pourront être choisies (complémentaires).

La structure du complexe est établie sur des catégories d'âge et professions.

Conformément au réglement, les normes doivent être passées chaque année, ce qui assure une participation avec un haut degré de continuité.

On peut afirmer — et c'est aussi la conclusion du matériel — que le complexe polisportif „Sport et santé" est devenu, en plan sportif, une forme importante d'augmenter le niveau de préparation physique de la population de notre pays, de consolider la santé, augmenter la productivité du travail ainsi qu'un moyen, tant attractif qu'utile, de passer le temps libre.

TH. BOZIANU: The Polysports Complex Called "Sports and Health"

The author explains that "Sports and Health" is a polysports complex comprising a set of physical exercises, individual sports, sporting games, tourist and technical and applied activities. The events and tests of the complex are established in terms of the age, sex and work place of the participants including schoolchildren, students, officers, working people from various enterprises, institutions, workers' cooperatives, etc., housewives and pensioners, from towns and villages.

Some of the events of the complex are basic (races) whereas others are complementary and the participants may chose from among them.

The complex is patterned i.e. differentiated according to some categories of age and professions.

According to the rules laid down, the tests are to be passed annually, which ensures a constant participation with a higher degree of continuity.

In follows that "Sports and Health" is mainly one of the means of raising the level of physical training of the population, of strengthening their health, while resulting in a greater labour productivity and a pleasant and useful leisure.

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIŢIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAŢĂ RAŢIONAL

Asist. univ. IONEL BRATU
I.E.F.S.

Continuăm şi cu acest număr să punem la dispoziţia celor interesaţi programe de exerciţii fizice ce pot fi integrate în regimul de viaţă raţional. Cu această ocazie atragem atenţia celor care au încercat să efectueze diversele programe pe care le-am prezentat pînă acum să persevereze, asigurînd continuitatea efectuării exerciţiilor fizice, condiţie esenţială pentru obţinerea efectelor dorite.

În acest număr vă prezentăm un program de gimnastică compensatorie pentru a fi efectuat la locul de muncă de oamenii muncii din grupa a IV-a şi un program de gimnastică pentru tratamentul funcţional al obezităţii în faza de după ajungerea la aşa-zisa greutate optimă, fază numită şi musculo-poetică.

PROGRAM DE GIMNASTICĂ COMPENSATORIE PENTRU OAMENII MUNCII DIN GRUPA A IV-A

Specificul meseriilor din grupa a IV-a constă în aceea a prezenţei cheltuielilor energetice mari, a mediului cu multe noxe, care viciază aerul şi solicitarea cu precădere a formaţiunilor musculo-articulare ale centurii scapulare (braţe, umeri), şi trunchiului (spatelui, abdomenului şi toracelui). Specificul efortului întîlnit în cazul meseriilor din industria siderurgică şi minieră, căci despre ele este vorba, poate avea unele influenţe nefavorabile asupra stării de sănătate. Este vorba de unele tulburări respiratorii cu reducerea ventilaţiei externe şi unele deficienţe somatice localizate la umeri (aduşi), torace (înfundat la bază), coloana vertebrală (cifoză, spate rotund) picioare (picior plat).

Efectele gimnasticii compensatorii care se efectuează la locul de muncă individual sau în grup şi pauza acordată în acest sens sau la terminarea lucrului pentru mineri trebuie completate cu efectele gimnasticii zilnice de întreţinere şi dezvoltare fizică de pregătire a oamenilor muncii pentru susţinerea efortului profesional.

Nr. exer.	Descrierea exerciţiilor	Dozarea
1	Pas înainte cu un picior cu ducerea braţelor oblic sus cu inspiraţie amplă (1), revenire cu expiraţie prelungită (2).	2×4
2	Ghemuit expirînd profund : ridicare în stînd pe vîrfuri cu ducerea braţelor sus în extensie (1), revenire cu expiraţie fragmentată, presînd cu toracele pe coapse şi genunchi (2, 3, 4).	4×2

Educaţie fizică şi sport, nr. 4, 1980, pag. 57

3	Stînd cu brațele întinse sus, picioarele puțin depărtate: relaxarea succesivă a segmentelor corpului (mîini, antebrațe, brațe, trunchi, genunchi). Segmentele relaxate trebuie să cadă sub acțiunea gravitației ajungîndu-se în final în poziția ghemuit. Se poate lega de expirație care se face fragmentat simultan cu relaxarea fiecărui segment.	4 ori
4	Stînd cu trunchiul ușor înclinat înainte, mîinile sprijinite oblic înainte ușor lateral; inspirație profundă cu ducerea capului și gîtului în extensie (1), expirație profundă (2).	2×4
5	Stînd depărtat cu brațele lateral înainte la ceafă: îndoirea laterală a trunchiului alternativ stînga — dreapta 1—2; răsucirea trunchiului alternativ stînga-dreapta cu respirație.	4 ori fiecare
	Se recomandă menținerea coloanei: pe verticală și întinsă cu curburile redresate în atitudine corectă.	
	— Culcat pe spate cu genunchii îndoiți aduși: coborîrea laterală a picioarelor într-o parte, ridicarea lor la piept și coborîrea în partea opusă	B=12 ori F=10 ori
6	Grupaj de exerciții pentru picioare	
	— stînd — genuflexiuni pe ambele picioare;	B=15—25 ori F=10—15 ori cu pauză dacă este cazul
	— stînd cu sprijin lateral: genuflexiune pe un picior.	B=8—12ori F=6—10ori
7	Grupaj de exerciții pentru torace	
	— Culcat pe spate cu genunchii îndoiți aduși cu două—trei cărți aplicate pe torace: inspirație profundă — expirație prelungită. Se execută lent și cu amplitudine mare.	6—8 ori cu pauză
	— Stînd depărtat cu mîinile aplicate pe părțile laterale ale toracelui: inspirație profundă împotriva rezistenței opusă de propriile mîini, revenire.	4—6 ori

PROGRAM DE GIMNASTICĂ PENTRU TRATAMENTUL FUNCȚIONAL AL OBEZITĂȚII ÎN FAZA MUSCULO-POETICĂ

Programul este structurat din exerciții ce se pot executa individual la domiciliu, deci corespunzător unor condiții minime. Am procedat așa pentru a-l face cît mai accesibil.

În faza sau etapa de tratament funcțional al obezității denumită musculo-poetică se urmărește în principal prevenirea creșterii din nou în greutate, dar mai ales completarea volumului corporal rezultat din îndepărtarea țesutului adipos. Această completare se face avînd în vedere cerințele de proporționalitate privind atît grosimea corpului și îndeosebi perimetrul gîtului, toracelui, abdomenului și fesier și realizează prin tonificarea și troficizarea musculaturii principalelor segmente ale corpului (membre superioare, spate, torace, abdomen, șolduri, coapse, gambe), cît și a celorlalte țesuturi. Tonificarea și troficizarea musculaturii este necesară din rațiuni fiziologice (asigurarea sprijinului și locomoției, educarea atitudinii corpului la condițiile noii greutăți corporale) și estetice (armonizarea conformației fizice).

Ca repere orientative privind proporțiile și rapoartele dintre perimetrele segmentelor care ne dau armonia de grosime a corpului corelate cu cele de lungime, cercetările efectuate în acest sens pun în evidență unele date care pot servi ca repere orientative privind armonia de grosime a conformației fizice. Astfel, perimetrul abdomenului trebuie să fie mai mic de 15—17 cm. față de cel al toracelui, iar cel fesier egal sau mai mare cu 6—8 cm decît cel al toracelui, la femeie, și egal sau mai mic cu 2—4 cm decît cel toracic la bărbat. Este vorba de vîrsta adultă Dacă vom face aceste măsurători vom vedea că aproape fiecare dintre noi trebuie să-și dezvolte toracele, să-și subțieze abdomenul și șolduri le în caz contrar armonia de grosime a conformației fizice (cu mare răsunet funcțional) este compromisă.

Programul este conceput pentru a corespunde vîrstei mijlocii 30—45 ani. Se poate executa zilnic, de regulă după-amiaza sau dimineața, dacă nu e posibil, este suficient și de 3—4 ori pe săptămînă.

Regimul de exerciții fizice pentru acest caz poate să mai cuprindă : gimnastica de înviorare, automasaj-umed, programul de gimnastică, participarea la activitatea sportivă de masă din asociația sportivă, plimbări, activități ocupaționale cu o componentă motrică, practicarea individuală a unei ramuri de sport.

Nr. ex	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1	Mers pe vîrfuri cu mîinile pe șolduri întinzînd bine genunchii și coloana vertebrală.	1—1,30 min.
2	Mers fandat cu răsucirea trunchiului alternativ stînga-dreapta.	30—45 sec.
3	Grupaj de exerciții pentru brațe	
	— Stînd depărtat : întinderea și îndoirea lor înainte, lateral și sus.	4 ori fiecare
	— Culcat înainte în sprijin : flotări în brațe.	B=3×6 buc F=3×3 buc
	— Stînd depărtat sau șezînd pe un scaun cu cîte o ganteră de 1 kg (F) și 2—3 kg (B). Ducerea brațelor înainte, sus, lateral, întinderea și îndoirea lor lateral, înainte și sus.	4—6 ori(F) fiecare 8—12 ori(B) fiecare
4	Grupaj de exerciții pentru spate	
	— Culcat înainte : extensia trunchiului menținut împotriva gravitației—revenire. Se execută lent și cu amplitudine cît mai mare.	18 ori (B) cu pauză la fiecare 6 ori, 12 ori (F) Cu pauză la fiecare 4 ori
	— Culcat înainte cu mîinile la ceafă : ridicarea ușoară a trunchiului de pe sol, urmat de ducerea lui lateral alternativ stînga — dreapta cu amplitudine mare	B=12ori F=8 ori
5	Grupaj de exerciții pentru abdomen	
	— Culcat pe spate cu mîinile sub ceafă : ridicarea trunchiului la verticală-revenire ; ridicarea membrelor inferioare la verticală revenire.	B=12 ori F=10 ori

I. BRATU : Récommandations concernant l'intégration des exercices physiques dans un régime de vie rationnelle

Dans cet article l'auteur présente un programme de gymnastique de compensation au lieu de travail pour les gens de la IV-ème catégorie de professions, ainsi qu'un programme de gymnastique pour le traitement fonctionel de l'obésité dans la phase d'après l'arrivée au poids normal, phase dite musculaire-poétique.

La caractéristique des métiers de la IV-ème catégorie réside dans la présence des depenses énergétiques considérables, la présence des noxes et la sollicitation préponderente des formations musculaires et articulaires de la ceinture scapulaire (bras, épaules), du tronc (dos, abdomène, thorax). Le spécifique de l'effort dans les métiers de l'industrie sidérurgique et minière peut produire des troubles respiratoires avec la reduction de la ventilation extérieure ainsi que certaines déficiences somatiques localisées au dos, thorax, l'echine dorsale, membres inférieurs.

Les effets de la gymnastique compensatoire faite au lieu de travail doivent être complétées avec les effets de la gymnastique cotidienne de préservation.

Le programme de gymnastique pour le traitement fonctionel de l'obesité est structuré sur dex exercices qui pourront être exécutés à la maison, c'est-à-dire sur des conditions minimales.

Le programme est conçu pour s'adresser aux personnes d'âge moyenne, 30—45 ans. On peut l'executer chaque jour, le matin ou l'aprés midi.

Le régime d'exercices physiques peut aussi utiliser : la gymnastique de réveil, le programme de gymnastique et la participation a l'activité sportive de masse.

I. BRATU : Recommendations for Integrating Physical Exercises Into a Judicious Life Style

In this article the author outlines a programme of compensatory gymnastics to be carried out in service by the working people belonging to the fourth group of professions and a programme of gymnastics for the functional treatment of obesity in the stage when one has reached the so-called last weight.

The specific features of the professions belonging to the fourth group are : a noxious and polluted environment, great energy consumption, efforts mainly of the muscles and joints of the scapular belt (arms and shoulders) and of the trunck (back, abdomen and chest). In the iron and steel and mining industries the specific efforts required may cause breathing troubles resulting in a reduction of the external ventilation and somatic deficiencies in the shoulders, breast, spine and legs.

The author emphasizes that in-serbice compensatory gymnastics should be rounded off with daily maintenance gymnastics so that the effects should be real.

The programme of gymnastics designed for the functional treatment of obesity comprises a number of exercises to be carried out at home, that is, requiring minimum conditions. The programme is devised particularly for the 30—45 age group and it is to be performed daily, either in the morning or in the afternoon, three or four times a week.

The set of physical exercises may be supplemented with invigorating exercises as well as with the programme of gymnastics and participation in mass sporting activities.

FILE DE ISTORIE

RUGBYUL ÎN ROMÂNIA (IV)

DUMITRU MANOILEANU
Antrenor

În continuare situația rugbyului este tot mai grea. Și deși prin iulie se anunța un program intern bogat, alcătuit pe 4—5 categorii de vîrstă și valoare, din toate acestea nu va rămîne pînă la sfîrșitul anului aproape nimic. Un singur lucru pozitiv. La Lupeni și Petroșani iau ființă două echipe muncitorești: Minerul și Jiul. Prima angajează chiar un antrenor, în persoana jucătorului Tofan, care avea să rămînă apoi multă vreme legat de viața rugbyștilor din Valea Jiului. Viforul Dacia este declarată campioană pe anul competițional, ce este astfel încheiat, iar noul campionat este programat tur-retur pe anii 1942 (toamna) și 1943 (primăvara) la categoriile Onoare, Promoție, Juniori (pînă la 21 de ani), interșcolar și interuniversitar. Cele două secții de rugby ale minerilor sînt afiliate și vor activa alături de echipa C.F.R.-ului, a Rogiferului (și ea nou înființată la București și întărită cu Toma Moldoveanu și Rudy Conrad) și a Politehnicii, la categoria Promoție. Se confirmă, așadar, injustețea ideii de nepotrivire între mediul muncitoresc și cel intelectual în rugby, căci frumusețea și fair play-ul jocurilor dintre aceste formații au rămas de neuitat. Mai mult chiar, Politehnica, împreună cu cîțiva jucători de la P.T.T., merge în Valea Jiului să susțină acolo meciuri amicale de antrenament cu minerii. Se organizează o competiție a Văii Jiului, între cel două echipe muncitorești și alte două formații, în trei etape desfășurate alternativ pe Valea Jiului și la București. Avem, deci, în rugbyul românesc acum patru echipe muncitorești.

Dar campionatul național se tot amînă, pînă cînd, ca o lovitură de trăznet, vine declarația generalului V. Iliescu, ministru subsecretar de stat și șeful Educației extrașcolare. Citățm din ea textual: „...privesc cu indiferență tenisul de masă, hocheiul, rugbyul și baschetul, cărora le doresc o dispariție lentă ca federații proprii...“ Ceea ce se și întîmplă sau aproape, căci prin luna noiembrie rugbyul figurează în cadrul unei federații colective: „...de atletism, gimnastică, oină și rugby“. Cîțiva rugbyști iau altitudine, iar Virgil Ioan publică un articol intitulat patetic: „Să nu mai jucăm rugby?“, în care evidențiază marile merite ale acestui joc. Se fac probabil și alte presiuni, căci spre sfîrșitul anului Federația Română de Rugby este reînființată. Cred că aceasta datorită, mai ales, lui Virgil Ioan și încă únui alt mare iubitor și sprijinitor din vremea aceea al acestui „nobil joc“ — inginerul Șerban Ghica.

Fusese cel mai dramatic an din existența rugbyului românesc. Dar nu și ultimul. Iarna ce desparte anii 1942 și 1943 li s-a părut rugbyștilor cea mai grea din cîte trăiseră.

Chiar în prima zi a noului an, un articol de fond din „Gazeta Sporturilor“ se intitula plin de adevăr și sinceritate: „1942 — anul suferințelor“. Iar în restul materialelor tradiționale de retrospectivă pe sporturi nici un cuvînt despre rugby. Cu adevărat fusese un an rugbystic gol de evenimente importante, ca să nu mai vorbim de insuccesele înregistrate pe planul, sărac și el, al întîlnirilor internaționale. O veste bună însă tot se ivește: se reînființează „Arsenalul“ vechea formație de tradiție a muncitorilor și slujbașilor de la Arsenalul Armatei. Astfel, campionatul se reia la toate categoriile, inclusiv Juniorii. Dar curînd încep amînările de etape, fie din lipsă de terenuri, de echipament sau de jucători, fie din cauza timpului nefavorabil, fie mai ales ...„din ordine superioare“. Rugbyul intră iar într-o pasă rea și trăiește o existență din ce în ce mai precară, cufundat într-un total anonimat, nebăgat în seamă, uitat, neglijat și oropsit. Este din nou la modă

atletismul, căruia îi urmează fotbalul și voleiul. Etapele de rugby se desfășoară cu chiu cu vai. După opt etape în clasamentul categoriei Onoare conduce Sportul Studențesc. La Promoție joacă, din ce în ce mai bine, Rogifer. Sportul universitar cunoaște un nou avînt, dar nu pentru rugby. Terenul Rogifer e pus tovărășește și la dispoziția echipelor de Onoare. O selecționată Viforul Dacia-Tenis Club, la care se adugă și jucători de la alte echipe bucureștene, joacă la Petroșani și la Lupeni, cu reprezentativele orașelor, două meciuri demonstrative. Rezultatele: 11—5 și 0—0! Finala campionatului național dintre Viforul Dacia și Sportul Studențesc se rejoacă după ce în primul meci rezultatul de 3—3 fusese contestat de studenți. Cîștigă în al doilea meci Viforul Dacia cu 6—3 (0—0) și astfel își adjudecă din nou titlul suprem într-o întrecere de numai șase echipe. Apoi, campionii fac un turneu demonstrativ la Arad și din nou la Lupeni și Petroșani, turneu care se bucură de participarea a peste 6 000 de spectatori. Iată, așadar, cum s-ar fi putut ca rugbyul să se implanteze cu cel puțin zece ani mai devreme în acest puternic centru muncitoresc și să devină curînd ceea ce avea să ajungă de-abia mulți ani mai tîrziu: unul dintre fruntașii rugbyului românesc și una dintre primele formații provinciale pretendente la titlul național. Se remarcă alte nume noi, ca: Cenușă, Florea, Karda, Leonard, Farkas, Costinaș, Coman, Sipoș și alții. Astfel, încît titlul articolului „Rugbyul cîștigă adepți pe Valea Jiului" pare îndreptățit. În campionatul următor, la Onoare, Minerul învinge Tenis-Clubul, iar Rogifer pe Stadiul Român. În București, criza de jucători face să urce din ce în ce mai la suprafață nume tinere, ca: Picu Constantin, Denischi Eduard, Cocor Constantin, Zamfir Dumitru, Gheondea Ionel, Frățilă, Suchianu, Fabi Ionescu. Se disputa și o cupă donată de P.T.T. La categoria a II-a apare echipa „Poliția". În acest context, Sportul Studențesc devine campion de toamnă la Onoare și la Juniori. Despre echipa națională însă tot nimic. Se anunță o hotărîre oficială ca la toate meciurile de fotbal să se cupleze și cîte unul de rugby. Din nou speranțe și proiecte. Dar, din păcate, doar atît.

În primele zile ale anului următor — 1944 — se sărbătoresc 30 de ani de activitate rugbystică în România. Se anunță, cu această ocazie, deschiderea unei școli de arbitri unde vor preda, ca profesori, Ion Buzoianu, Eugen Sfetescu, Ion Anastasiade, Fernand Herck, Fanella și alții. Se inițiază — pentru a cîta oară! — o campanie de expansiune a rugbyului în marile centre urbane din provincie: Brașov, Sibiu, Ploiești, Buzău, Tîrgoviște, Rîmnicu Vîlcea, Craiova. Profesorul Radu Tițeica anunța apropiata naștere a două echipe de rugby studențești la Timișoara. Dar bunele intenții nu erau încă suficiente. Au trebuit să mai treacă cîțiva ani, ca de-abia sub regimul democrat-popular aceste vechi aspirații să capete viață. Deocamdată, însă, Viforul Dacia se pregătește de un nou turneu în Germania, care — firește — nu va mai apuca să fie realizat. Se preconizează, de asemenea, numirea și angajarea unui selecționer unic — un fel de antrenor federal —, dar și aceasta rămîne un simplu proiect. Între timp, prin efortul cîtorva rugbyști mai cu trecere la „stăpînire", se obține o emisiune filatelică dedicată rugbyului, pentru realizarea de fonduri — extrem de necesare acestui sport atît de sărac. Se proiectează (iarăși proiecte) desfășurarea unui campionat de juniori, regulat, pe formula obișnuită, turneu (tur-retur), și o competiție națională la patru categorii. Dar, pînă să prindă viață toate acestea, bombardamentul de la 4 aprilie devastează și îngrozesc Bucureștiul și pe bucureșteni. În aceste tragice împrejurări își găsește sfîrșitul Gheorghe Nicola, figură reprezentativă și populară a rugbyului românesc. Începe evacuarea districtelor — cum se numeau pe atunci forurile sportive locale — și, firește, jocurile sînt suspendate. Cine mai avea în astfel de vremuri și grija rugbyului? Presa sportivă parcă a uitat dintr-odată de „figurile" cărora pînă mai ieri le ridica osanale, în ziare — săptămîni în șir nimic despre rugby. Stadioanele se închid, căci aglomerările de oameni sînt, firește, interzise. Totuși, se mai joacă în această atmosferă cîteva meciuri de rugby și, curios, prezente sînt mai ales echipele muncitorești. C.F.R. învinge greu pe Rogifer în Cupa României, competiție proaspăt reînființată și cu greu pusă pe roate pentru categoria Onoare, ca și Cupa Polizu la categoria a II-a. Participă aceleași opt și, respectiv, zece echipe.

După 23 August 1944, activitatea competițională se reia în condiții noi. Cupa României se desfășoară cu greu, cu multe amînări și neprezentări. Lipsesc încă mulți jucători. „Bătrînii" apar iarăși în formațiile duminicale. Evenimentul anului îl constituie meciul dintre Selecționata Văii Jiului și echipa Bucureștiului, desfășurat în prezența șefilor misiunilor militare aliate. La „interșcolar" echipa Liceului Gh. Lazăr învinge Liceul Francez cu 9—6, iar la Onoare Stadiul Român pe C.F.R. cu 16—4, cîștigînd astfel Cupa României. În altă finală, a Cupei P.T.T., Viforul Dacia învinge echipa postașilor cu 16—6. Sportul Studențesc serbează 25 de ani de activitate, iar Stadiul Român — 30. „Un club născut dintr-un gram de entuziasm", cum se scrie într-un articol aniversar. Și parcă marcînd despărțirea definitivă a rugbyului de trecut, la 6 decembrie se celebrează 3 ani de la dispariția lui Nae Mărăscu. Personalități sportive de seamă semnează articole intitulate: „Nae Mărescu, democratul", „Omul", „Jucătorul", „Îndrumătorul și animatorul". Și această ființă atît de vie pînă mai ieri, caldă și omenească, începe să urce încet, an de an, treptele către piedestalul de pe care oamenii încep să devină amintire. Cu Nae Mărăscu se stingea pentru totdeauna o epocă veche, săracă si romantică, dar trăită cu un mare entuziasm. Și începea una nouă, bogată, avîntată și puternică.

Contrar așteptărilor și atîtor speranțe, anul 1945 este un an rugbystic sărac. Totul se reorganiza. Totul se lua de la început, erau foarte multe lucruri care-si așteptau rezolvarea. Dar semnele, primele semne erau promițătoare și așa cum scrie un gazetar sportiv democrat, „mișcarea sportivă își va relua strălucirea din trecut". Apare o nouă organizație a sportului: O.S.P. — Organizația Sportului Popular — care, alături și deocamdată, împreună cu U.F.S.R. — Uniunea Federațiilor Sportive din România — va patrona mișcarea sportivă din România.

Rugbyul își va desfășura activitatea competițională pe o singură serie (nu ca la alte sporturi, pe două grupe: sindicaliști și „particulari"). Se inițiază, pentru început, la Onoare, tot o cupă — „Nicu Sfetescu" (fratele lui Mircea și Eugen, cei de la Olimpiada din 1924), mort tînăr — și alta, la Promoție și categoria a II-a, o cupă universitară și una a începătorilor. Se va relua totuși și campionatul național. Sportivii sindicaliști și asociațiile sportive sindicale se impun cu din ce în ce mai multă autoritate. Apar noi terenuri pentru rugby în Capitală — C.A.M., A.C.S.A., Unirea Tricolor — ba chiar i se permite, așa cum se vede, balonului oval accesul din ce în ce mai des pe stadioanele fotbaliștilor. Se iau măsuri și se duce o campanie pentru introducerea rugbyului în instituții și întreprinderi din țară, unde se vor forma noi echipe sindicale sau unde se vor reprofila vechile formații, numite acum „particulare" (de ce?). Ascanio Damian aduce vestea că numai la Brașov există patru astfel de întreprinderi dispuse să înfieze rugbyul: I.A.R., ASTRA, METROM și U.A.B. Rugbyului i se deschid evident noi perspective. In Apus s-a jucat primul meci Paris-Londra de după război. C.F.R. Tîrgoviște participă, după o scurtă întrerupere, din nou la campionat, iar echipa Stadiul Român pare hotărîtă să termine campionatul de toamnă pe primul loc. Tot ea este invitată pentru două meciuri pe coasta Mediteranei. C.F.R. București lasă baltă o etapă și se duce să joace amical, pentru propagandă, la Lupeni. Echipa de elevi a Liceului Petru Rareș, cu atîtea nume ce vor deveni curînd cunoscute, este promovată în campionatul categoriei Promoție, unde va juca alături de formații de seniori. Viforul Dacia împlinește 20 de ani de activitate. Sportul Studențesc face un tur de forță și trece pe primul loc în clasamentul de toamnă. U.F.S.R. împlinește și el vîrsta fatidică: 33 de ani. Cu această ocazie, sînt medaliați pentru merite deosebite în activitatea sportivă Tudor Ioan, Armand Gubay, Ascanio Damian, Nicolae Tanoviceanu, Radu Veluda și alții. P.U.C. învinge la Londra echipa lui „Guy Hospital" cu 3—0 și conduce detașat în campionatul Franței. Și anul 1945, cam sărac ce e drept, se încheie cu alte două știri din străinătate: Anglia a învis Scoția cu 12—8 și Stade Français vrea să întîlnească Stadiul Român la atletism și rugby.

De-abia în primăvara lui 1946 pe la 20 martie, activitatea rugbystică se reia la categoria Onoare cu primele meciuri din cea de a doua ediție a Cupei „Faby Ionescu" — înființată în

memoria celui mai talentat din cei trei frați Ionescu, mort cu doi ani în urmă într-un accident stupid, cînd încă nu împlinise 19 ani și cînd promitea să devină una dintre cele mai mari valori din cîte cunoscuse rugbyul românesc — și cu Cupa Primăverii la Promoție și categoria a II-a între aceleași 8—9, cel mult 10 echipe. Mingile și echipamentul sînt încă suficiente, motiv pentru care campionatul începe decît în luna iunie. Dar, între timp s-au petrecut cîteva schimbări semnificative. Frații Ionescu (George și Dumitru-Titi — viitorul mare internațional de mai tîrziu și antrenor emerit) trec, după Pîrcălăbescu, de la Sportul Studențesc la C.F.R. Apar nume noi la Stadiul Român — Nicu Popescu și Soculescu, iar la C.F.R. — Marin Ciobanu.

Activitatea rugbystică este împărțită pe așa-zisele „resorturi" : sindical, universitar, școlar și particulari sau rural-urban cum s-a chemat mai tîrziu. S-a deschis un curs de instructori sindicali la A.N.E.F. și Cocor, deși jucător și încă tînăr, s-a și înscris. Campionatul sindical este preconizat să se desfășoare cu participarea P.T.T.-ului, Telefoanelor, C.F.R.-ului, Malaxa și Bragadiru (care n-a existat însă niciodată). La Onoare, aceleași șapte plus C.F.R. Tîrgoviște. Vor mai fi categoriile Promoție, a II-a și Juniori. Se pregătește un meci cu echipa sindicală a Franței la București, la 16 mai. El va avea loc în cuplaj cu aceeași întîlnire România-Franța (sindicală) dar la fotbal. Ambele pe Giulești. Într-adevăr, jocul are loc la data fixată și ...„jucătorii români sînt convocați la ora 15,15 la poarta stadionului cu ciorapi și ghete personale". Echipa României (sindicală) arăta astfel : T. Moldoveanu, Damian, Andrieș, Zamfir II, Cornel Munteanu, Ifrim, Cocor, Gică Ionescu, Covaci, Sedei, Krantz, Pîrcălăbescu, Soculescu, Naum, M. Gheorghiade, Rudy Conrad (sînt incluse și rezervele). Rezultat favorabil românilor : 17—8 (7—0). Au marcat : Zamfir (dg), Covaci și Cocor (2). Arbitru : I. Anastasiade.

După acest eveniment, campionatul se reia, iar Viforul Dacia cucerește titlul la Onoare și la Juniori. Debutaseră echipele Malaxa, A.S.A.S. și, cum am spus, Petru Rareș. Acțiunea „întinerire" continuase, iar „bătrînii" se retrăgeau, lăsînd echipele în mîini bune, dar ocupîndu-se, în continuare, cu interes și dragoste, de „noul val". Asta era în vară. Toamna nu aduce mari evenimente, ci doar clasicul clasament al turului din noul campionat. Pe primul loc : Stadiul Român.

Pregătirile echipelor pentru primăvara lui '47 încep de-abia prin martie. Atunci Sportul Studențesc, plus 3 jucători de la C.F.R., face primul său turneu în Cehoslovacia și cîștigă la scor toate meciurile. O.S.P.-ul acordă mare sprijin echipelor, dotîndu-le cu echipament și mingi. Se joacă sub lozinca „Toate sporturile pentru popor!". Se acordă fonduri și înlesniri pentru meciuri și turnee de propagandă în orașele de provincie. Se formează selecționate care susțin, mai ales în Ardeal, jocuri demonstrative, la care asistă un public numeros. Au loc partide între reprezentativele facultăților din București, disputate în centrele universitare de la Cluj, Iași și Timișoara. Stadiul Român cîștigă campionatul la Onoare. Apar noi jucători talentați la Petru Rareș : Buda, Groman și D. Tănăsescu (ultimii doi cu noscuți cronicari sportivi la TV), Crișan, Dumitrescu, Marian, Bădașcu. Se reia campionatul, iar C.F.R. învinge Stadiul Român cu 3—0, producînd marea surpriză „Pronosport", în care a fost inclus și rugbyul alături de fotbal. Se reia Cupa României care va da naștere, mai tîrziu, unor pasionante întreceri, ai căror protagoniști vor fi marile echipe C.F.R., C.S.C. Armata și Dinamo, a căror apariție este apropiată. Această ediție revine feroviarilor.

În toamnă, se joacă pe resoarte. Un val puternic de tinerețe caracterizează Selecționata resortului universitar, Selecționata resortului sindical, Selecționata resortului școlar, Selecționata resortului urban-rural. Iată cîteva exemple : Dinu Mugur, Picu, Bănică, Condeescu, Cristoloveanu, Girescu, Caligari, Oprișan, Vladimir Ghiață, Mitruțoiu, Radu Veluda, Cornel Marinescu, frații Papia, Kladni, Gică Petrescu, Gaicu, Manolache, Danciu, Ghiuzelea, Nicu Diamandi, Rene Chiriac, Ștefan Constantin, Frățilă, Emil Dumitrescu, Paul Iordăchescu, pe lîngă cei pe care i-am mai pomenit. Dintre ei se vor forma curînd, apoi, cele trei mari echipe de care am pomenit mai sus, precum și puternicele echipe naționale din anii '50.

La începutul anului următor, 1948, apar primele formații ale cluburilor militare. Mai întîi, la fotbal, A.S.A., apoi Jandarmul C.F.R. Acum, echipele

reprezentative sînt ale Republicii Populare Române. Se apropie data Serbărilor Sportive Internaționale Muncitorești (F.S.G.T.), ce vor avea loc în Franța, în luna mai. Colonelul Sidou acordă un interviu în care comunică programul și confirmarea participării a 1 000 de sportivi din 24 de țări. Rugbyștii vor juca trei meciuri: la Béziers cu Reprezentativa sindicală a Franței, la Toulon cu o selecționată numită Littoral și la Perpignan cu altă selecționată — Roussillon. Deși doar echipe sindicale, cele trei formații vor fi adversari dificili pentru tinerii noștri rugbyști care, în majoritate, nu au mai fost încă niciodată în Franța. În vederea pregătirilor pentru acest eveniment, meciurile de campionat încep mai devreme decît de obicei, și anume la 14 martie. Între timp, Stadiul Român a devenit Sindicatul Constructori, T.C.R. — Sindicatul Petrol, Sportul Studențesc — Societatea „Sportul", apoi Universitatea. Crește evident rolul mișcării sportive sindicale. Tot în vederea pregătirilor, este invitată echipa cehoslovacă L.T.C., care joacă trei meciuri la București. Primul îl pierde cu 11—3 (6—0), în fața reprezentativei sindicale a României. Cu această ocazie, debutează ca internaționali: George Ionescu, Condeescu, Danciu, Titi Ionescu, Nicu Popescu, Ene Carol, Marin Ciobanu, Gaicu, Caligari, Mihai Rob, Adrian Kladni, ei devenind, curînd, alături de Pîrcălăbescu, Constantin Picu, Cocor, Soculescu, Dumitru Zamfir și alții, scheletul de oțel al viitoarelor tinere formații naționale, din ce în ce mai numeroase și mai valoroase.

Putem afirma la acest moment că, începînd cu apropiatul turneu al echipei sindicale a României în Franța, se pun bazele unei lungi și prodigioase cariere internaționale a rugbyului românesc. Și în fruntea acestei mișcări tot mai puternice, mai numeroase și mai valoroase, vor sta, de aici înainte, mereu, viitoarele trei mari echipe de club: C.F.R., C.C.A. și Dinamo, rădăcini de bune tradiții ale rugbyului românesc, aflat acum în plină refacere. Iar din această confruntare și înfruntare care a dominat arena rugbystică românească aproape trei decenii se vor naște, la etape și valuri diferite, cele mai mari reprezentative naționale. Și așa cum am făcut-o la momentul potrivit, atunci cînd am relatat „aventura" rugbyului francez și, mai apoi, cînd a fost vorba de cel românesc — pe care l-am numit „dintre cele două războaie" — tot așa de acum înainte vom urmări, în confruntarea acestor trei mari echipe bucureștene, întreaga „epopee" a rugbyului românesc din anii de după Eliberare. Și așa mereu pînă la alt mare eveniment care a marcat puternic istoria acestui sport în țara noastră: ridicarea echipelor din provincie la nivelul sau chiar peste nivelul celor „trei mari".

Dar, să revenim la vremurile și la evenimentele de atunci. Pentru că tot era în București, L.T.K. (adică, Lawn Tennis Klub) mai joacă un meci cu echipa Stadiul Român-Sindicatul Constructori, cum s-a numit aceasta o vreme, pentru tranziție. În frunte cu eternul ei tînăr Cornel Munteanu și alături de și mai tinerii lui colegi: Nanciu, Emil Dumitrescu, Girescu, Aslan, Gică Morariu, Ștefan Constantin etc., stadiștii-constructori pierd totuși cu 6—0. Urmează un al treilea meci, iar C.F.R. învinge pe L.T.K. Praga cu 9—3. (3—0). În sfîrșit, Sindicatul Petrolului își încearcă și el puterile și — obosit probabil de atîtea jocuri — L.T.C. pierde la zero.

Mai este luna turneului F.S.G.T. Pentru pregătirea și selecția jucătorilor se mai organizează o Cupă a Primăverii pentru echipele de Onoare și Promoție. În campionatul interuniversitar joacă Arhitectura, Politehnica, Dreptul și Academia Comercială. Reprezentativa noastră sindicală, formată din Toma Moldoveanu, Damian, Rob, Carol Ene George și Titi Ionescu, Zamfir, Soculescu, Condeescu, Ghiondea, Ciobanu, Pîrcălăbescu, Milea, Picu, cîștigă cu 13—12 (5—3), meciul de la Béziers, cu reprezentativa Franței (F.S.G.T.) și lasă spectatorilor o excelentă impresie. Pierde însă meciurile următoare, de la Toulon și Perpignan.

La înapoierea în țară, C.F.R. Cîștigă Cupa României, începîndu-și astfel marea ei ascensiune, iar campionatul revine pentru ultima oară unei echipe vechi: Universitatea, cum se numea acum Sportul Studențesc.

În toamnă, ia startul primul campionat la care participă C.S.C. Armata, proaspăt înființată și dispunînd de jucători tineri de la mai toate echipele. În plus, în formația militarilor apar încă două nume noi: Anastasie Marinache — formidabilul înaintaș de mai tîrziu, mort atît de tînăr și atît de tragic — și Nicolae Lazarache — provenit de la Rogifer, care se cheamă

acum 23 August. De data aceasta, campionatul are o desfășurare normală, etapele se succed cu regularitate și fără neprezentări. A apărut C.S.U. — Clubul sportiv universitar, iar mai tîrziu Știința, antrenată și viu animată de Gustav Fanela. Deci, Petrolul (fost T.C.R.), Constructorul (fost Stadiul Român), C.S.U (fost Viforul Dacia), Electrica (fost Sportul Studențesc), C.A.M., A.S.A.S., C.F.R., 23 August și C.S.C. Armata constituie prima grupă valorică numită Onoare. În toamnă, C.F.R., Elctrica și C.S.C.A. termină „turul" la luptă și la egalitate.

În iarna lui 1949 se organizează școli de arbitri, iar echipele își fac antrenamentele la sală. Forța în care debutase proaspăta formație C.S.C.A. arată tuturor importanța, pînă atunci neglijată, pe care o au pregătirea fizică și continuitatea în pregătire. Am putea spune că de aici începe să apară calitatea atletică a rugbyului românesc de mai tîrziu, atît de hotărîtoare în obținerea unor performanțe internaționale de-a dreptul uluitoare. Căci, așa cum am mai spus-o, calitatea tehnicii la tinerii noștri jucători lăsa încă mult de dorit și va marca multă vreme specificul nostru de joc. C.F.R. București joacă un meci demonstrativ la Tîrgoviște cu C.F.R. din localitate. Campionatul începe la 27 martie, iar prima etapă a Cupei României are loc la 3 aprilie. La Promoție apare formația Ospătari, cu I. Anastasiade antrenor și conducător. Se joacă etape intermediare în cursul săptămînii, aceasta în vederea pregătirii intensive a selecționabililor. Între timp, C.F.R. a făcut un turneu în Cehoslovacia, cîștigînd la scoruri mari toate cele cinci meciuri. Și un eveniment epocal, demn de reținut : a luat naștere districtul Cluj, cu două echipe afiliate : C.F.R. și C. S. Armata. Petrolul și P.M.B. (echipa Primăriei, nou născută și cu o existență doar de tranziție) întreprind un turneu demonstrativ la Sighișoara și Mediaș. Electrica (așa se numea acum Universitatea) cîștigă într-o finală de zile mari pe A.N.E.F. Cupa României, dispunînd de C.F.R. cu 14—9.

Reprezentativa orașului Praga, numită Sokol, joacă trei meciuri la București. Primul îl pierde cu 24—3 (3—0) în fața Electricii, îl cîștigă pe al doilea cu 8—3 (0—0) în fața echipei lui Toma Moldoveanu — 23 August — și pierde la mare luptă — 3—0 — ultimul meci de pe Giulești, cu C.F.R. La sfîrșitul turului, în fruntea clasamentului — C.S.C.A. !

Peste vară, multe meciuri și turnee demonstrative în Ardeal, unde se simțea că fenomenul începe să prindă. Astfel, rînd pe rînd, sînt vizitate, de echipe bucureștene, centrele deja „contaminate" și unde luaseră ființă primele formații : Cluj, Sighișoara, Mediaș, Tîrnăveni, Brașov, Arad, Timișoara. Este, prin comparație cu situația similară din sudul Franței, un fel de bătălie pentru cucerirea Vestului. Între timp, se apropia prima întîlnire rugbystică internațională între reprezentativa de țări de după Eliberare : meciul cu Cehoslovacia. În „retur", apare o nouă echipă — Dinamo, care chiar de la debut învinge Electrica, apoi C.S.C.A., afirmîndu-se din primul moment. Este drept că încă de atunci număra valori tinere, dar foarte talentate, cu Ghiuzelea, Ilie Ion, Gheață, Buda, Cristoloveanu, Paul Iordăchescu, Bratu, alături de Florian Gheondea, Teius Teodorescu și Titi Ionescu. La C.S.C.A., de asemenea, lotul era format din : Cosmănescu, Sucitu, Condeescu, Girescu — ofițeri, apoi Costel Nanciu, Manolache, Danciu, Groman, Ioniță Virgil, Picu Traian ,Manoileanu, Veluda, Valeriu, George Ionescu, Dumitru Tănăsescu și alții. Desigur, nu toți aceștia au apărut deodată în cele două formații, dar anii 1949 și 1950 au fost cei în care s-au format aceste două echipe mari. Fenomenul de transfer de la fostele formații (care-i crescuseră și care dispărînd își făcuseră, cu dragă inimă, și această ultimă datorie față de rugby) către noile cluburi născute din procesul firesc de transformare a rugbyului românesc și de reașezare a lui pe alte baze noi și temeinice, s-a săvîrșit, așadar, tot într-un spirit de tradiționalism. Căci trecînd la noile cluburi acești „ultimi mohicani" aduceau cu ei minunatele reguli morale de care, odată devenit rugbyst, nimeni nu se mai desparte apoi pînă la moarte. Așa se explică, dealtfel, de ce, cel puțin la început, ei s-au grupat după afinități și prietenii păstrate uneori din anii copilăriei și de ce iarăși primii antrenori ai C.S.C.A. și Dinamo au fost foști jucători ai Stadiului Român, ai Viforului Dacia sau ai Sportului Studențesc.

Campionatul anului 1949 la toate cele trei categorii de seniori : Onoare, Promoție și a II-a revin echipei din Dea-

lul Spirii — C.S.C.A. Și cînd întîlnirile dintre aceștia și dinamoviști, cu sediul în Șoseaua Ștefan cel Mare, au început să devină derbyuri ale campionatului, galeriile celor două formații s-au supranumit, la rîndul lor, una „Leii din Dealul Spirii" și cealaltă „Tigrii din Floreasca". Pînă cînd, un an sau doi mai tîrziu, regrupîndu-și forțele și născînd altele noi, C.F.R.-ul se va arunca în luptă cu o vigoare și dîrzenie nebănuite. Și va crea la rîndul său poate cea mai entuziastă pătimașă galerie de suporteri din toată istoria rugbyului românesc. Dar și o mare pleiadă de jucători. Învățați cu tradiția și pierzîndu-și-o pe cea veche, rugbyștii își inventaseră una nouă.

Dar, campionatul școlar, golit brusc de efective, începe să cadă în anonimat. În schimb, provincia prinde din ce în ce mai mult viață. Este anul înfloririi ei. Firave la început, dar, așa cum se va vedea pînă la urmă, trainice și roditoare. C.S.A. Cluj și C.S.U. Cluj au jucat un meci amical la Turda, Uzinele Chimice Tîrnăveni, C.F.R. Mediaș, C.S.A. Mediaș (ultima cu două formații). C.F.R. Sighișoara își fac echipe și cer afilierea. Pornesc din București în țară primii pionieri ai rugbyului provincial: Dan Ștefănescu, Grigore Aman, Ion Buzoianu, Eugen Sfetescu, Gustav Fanela, Alecu Ștefănescu, Alexandru Dragoș, Mitică Ionescu, și niciodată rugbyul românesc nu le va fi îndestul de recunoscător pentru sacrificiile, devotamentul și abnegația cu care și-a slujit cauza. Iau naștere astfel U.C. Timișoara și Armătura Mediaș. Se creează aproape spontan o Cupă a Tîrnavelor pe care o cîștigă C.S.A. Mediaș — cu 8 jucători, ostași în termen, transferați de la C.S.C.A., din București. Apar încă două echipe la S.M.T.C.F. și cîte una la Constructorul și C.F.R. — toate din Timișoara. Firește, unele au avut o existență efemeră, dar și așa chiar ele și-au îndeplinit menirea. Au atras o mulțime de tineri care, mai apoi, concentrați în cîte o echipă sau două din Timișoara, Cluj, Brașov sau Tîrnăveni, au reprezentat adevărate insule rugbystice și unele dintre ele mari pepiniere de jucători talentați. Și care au dat mulți ani mai tîrziu titulari ai echipei naționale și chiar echipe campioane. Aceasta poate ca o postumă — pentru unii — răsplată pentru strădania, devotamentul și sacrificiile celor ce le înființaseră. Și care n-au mai apucat să-și vadă împlinit visul ce-i mînaseră, departe de familie și de casă, pe drumurile lungi și istovitoare ale peregrinărilor. Fostul jucător al Stadiului Român — Alecu Ștefănescu — pleacă, trimis special de federație, să cutreiere aproape toate orașele Ardealului unde nu prinsese încă rugbyul și să încerce tot posibilul pentru a le „contamina". A înființat astfel, rînd pe rînd, în 20 de ani, cîteva echipe pe care le-a ridicat ca valoare atît cît se putea în vremea aceea. Apoi a plecat din nou în alt oraș, apoi în altul. Și nu și-a întrerupt această strădanie decît cînd și-a găsit marea odihnă — aflată înainte de a împlini 50 de ani — în mijlocul prietenilor și elevilor lui de la Brașov, ultimul loc pe care făcuse să înflorească o echipă care și astăzi se află în categoria cea mai de elită a rugbyului românesc, Divizia A.

În sfîrșit, peste toate acestea, bilanțul anului 1949 se încheie cu un „pozitiv" uluitor: un total de 1 203 jucători legitimați (cu 70 la sută mai mulți decît în anul precedent), 17 turnee demonstrative în țară la care asistaseră mii de spectatori și 8 comisii locale înființate și care funcționau în orașele amintite. Toate acestea arătau că începînd din acest an rugbyul era, în sfîrșit, consolidat și putea să pornească pe calea glorioasă ce-l aștepta.

Aproape că nici n-a mai avut importanță faptul că, jucînd la Praga, formația României, compusă din: Denischi, Manoileanu, Gheondea N., Ascanio Damian, R. Veluda, George și Titi Ionescu, Lazarache, Cocor, Zamfir, Marin Ciobanu, Vișan, Pîrcălăbescu, Soculescu, Marinache, Ghica și Valeriu, arbitrați de Toma Moldoveanu, învinge în meci amical Cehoslovacia cu 20—5.

De aici începe istoria modernă a rugbyului românesc.

Anul 1950 încheie oarecum o perioadă de tranziție, și anume pe cea care a urmat anului 1944. Cupa Tîrnavelor — desfășurată cu participarea echipelor din cele trei centre muncitorești: Mediaș, Sighișoara și Tîrnăveni — constituise un mare succes și o puternică propagandă pentru frumusețile și calitățile sportului cu balonul oval. Formația C.S.A. Mediaș se înscrie și ea în viitorul campionat al Categoriei a II-a, care urma să cuprindă și echipe provinciale, iar C.F.R. Mediaș își alcătuiește prima formație de juniori.

La 12 martie, sezonul oficial se deschide într-adevăr cu un campionat la Categoria I, la Categoria a II-a, la Începători și la Juniori și sub semnul unor substanțiale modificări în regulamentul de joc. Apar în arena rugbystică echipe noi cu numiri neobișnuite pînă atunci: C.S.A. Pandurul, Ospătari, C.A.M., R.A.T.A. (care funcționa pe lîngă Școala medie tehnică de motoare auto-aero, la Categoria a II-a), C.S.U. (Clubul sportiv universitar). După modificările de regulament, jocul devine parcă mai dur și se transferă cu ponderea pe pachetele de înaintași, deoarece mijlocașii la deschidere nu-și mai pot face jocul. Dropgolul scade însă ca valoare de la 4 la 3 puncte. La Tîrnăveni are loc și primul joc de rugby între Uzinele Chimice și Armata Blaj, condus de antrenorul Alecu Ștefănescu. Armata Someșeni joacă cu C.S.U. Cluj și învinge cu 6—0. La București, Locomotiva C.F.R. (cum se mai numea încă atunci) învinge pe rînd Metalul (8—0), C.S.C.A. (8—3) și își croiește drum sigur spre titlul de campioană pe care îl va și trece în palmares. În luna aprilie, ea întreprinde un nou turneu în Cehoslovacia unde, printre altele, cîștigă și un meci dificil cu Selecționata orașului Praga, cu 11—9. La Categoria a II-a se impun formațiile Ospătari, Dinamo (rezerve), C.S.U. și Metalul, iar la Juniori cele mai bune se dovedesc Electrica, Metalul, Locomotiva C.F.R., P.T.T. și Constructorul.

Se brevetează o nouă formulă de desfășurare a Cupei României, conform căreia — pentru prima oară în istoria rugbyului românesc — un semifinalist va fi reprezentantul celor mai bune echipe din provincie. Filiala C.S.C.A. — Locomotiva C.F.R. aduce titlul în posesia echipei militare pentru prima oară.

Între timp, la Brașov, echipa locală ia o nouă denumire — Clubul Forțelor Aeriene Brașov. Se întreprinde un nou turneu demonstrativ, de data aceasta cu lotul național de juniori care se formasc și care joacă la Lupeni, la Petroșani, la Tg. Mureș, la Turda, la Cluj și la Brașov. În sferturile de finală ale Cupei României se jucaseră meciurile Știința Timișoara—C.S.A. Mediaș și C.S.A. Cluj—Metalul Tîrnăveni. În finală, Cupa României dă naștere unei bătălii acerbe între Locomotiva C.F.R. și C.S.C.A., iar aceasta din urmă intră în posesia trofeului.

Este, evident, ultimul an de tranziție. Lucrurile au început să se limpezească, loturile să se stabilizeze, iar provincia este gata să se avînte în caruselul campionatului. Și această aventură a echipelor din Timișoara, Cluj, Tîrnăveni, Brașov, Sibiu și altele multe apoi se va încheia — douăzeci de ani mai tîrziu, ce e drept — cu primul titlu de campioană republicană, cîștigat de o echipă provincială, adus de formația studenților în orașul de pe malurile Begăi. Dar pînă atunci a fost nevoie, ca întotdeauna, de sacrificii și de muncă grea, intensă, de speranțe și de dăruire, pe care toți rugbyștii din acele vremuri și de mai tîrziu nu le-au precupețit niciodată.

Așa intrăm în anul rugbystic 1951.

D. MANOILEANU : Le rugby en Roumanie (IV)

Dans cet épisode, l'auteur présente la situation du rugby en Roumanie dans la période des années 1943—1944, dans la période qui a succédé à la Liberation du pays, 23 Août 1944, et durant laquelle au sport roumain ont été destinés de nouvels horizons, en concordance avec la révolution de toute la vie économique, sociale, culturelle, scientifique et politique. On présente ainsi les nouvelles équipes apparues, leurs structures, les pionniers du rugby dans les villes de province de la Roumanie, en d'autres termes la période de prolifération du rugby en Roumanie, période qui finit, d'une façon arbitraire, du point de vue de l'auteur, à la fin de 1950, quand commence l'histoire moderne du rugby roumain.

D. MANOILEANU : Rugby in Romania (IV)

In this part of his study on rugby in Romania, the author focuses on the 1943—44 span and on the period following the country's liberation, i.e. after 23 August 1944, when Romania's sporting movement started developing in line with the revolutionary economic, social, cultural, scientific and political changes wrought in the country. The author describes the new teams, their composition, the development of rugby throughout the country's territory. The period from August 1944 to 1950 was characterized by the proliferation of rugby in Romania. From 1950 on Romanian rugby witnessed new modern developments.

PORTRET

SEBASTIAN COE

VLADIMIR MORARU

S-a născut la Londra la 29 septembrie 1956 ; 1,76 m înălțime, 58 kg, licențiat în științe economice necăsătorit ; antrenor : Peter Coe (tatăl său) ; recordman mondial la 800 m — 1:42,4, 1 500 m — 3:32,1 și o milă (1 609,52 m) — 3:49,0, toate realizate în 1979 ; locul 3 la campionatele europene de la Praga în 1978 la 800 m ; campion european de sală în 1977 la San Sebastian la 800 m, locul 3 la Campionatele Europene de juniori de la Atena în 1975 la 800 m.

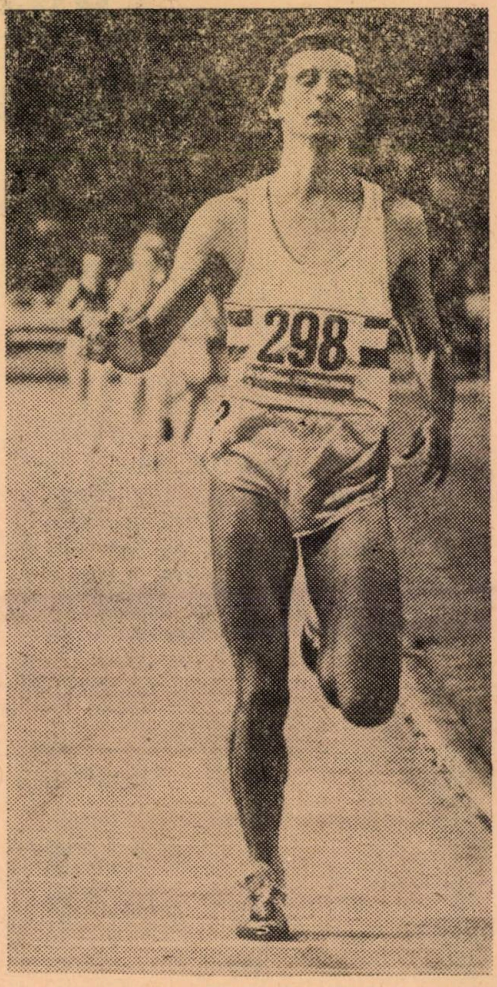
	400 m	800 m	1 500 m	1 milă	3 000 m
1970 (14 ani)	—	—	4 :31,8	—	—
1971	—	2 :08,4	4 :18,0	—	—
1972	—	1 :59,9	4 :05,9	—	8 :50,0
1973	—	1 :56,0	3 :55,0	—	8 :34,6
1974		nu a concurat			
1975	—	1 :53,8	3 :45,2	—	8 :14,8
1976	—	1 :47,7	3 :42,7	3 :58,4	—
1977	48,9	1 :45,0	—	3 :57,7	—
1978	47,7	1 :44,0	—	4 :02,2	—
1979	46,87	1 :42,4	3 :32,1	3 :49,0	7 :59,8 (sală)

Cu o unanimitate de voturi destul de rar întîlnită în tradiționalele anchete de sfîrșit de an, atletul englez Sebastian Coe a fost desemnat cel mai bun sportiv al anului preolimpic 1979. Ar fi fost, dealtfel, foarte greu de găsit un contracandidat pe măsură, chiar dacă marile performanțe n-au lipsit în 1979, nici în atletism și nici în alte sporturi : Renaldo Nehemiah a alergat 110 mg în 13,00, Pietro Mennea a depășit recordul lui Tommie Smith la 200 m (19,72), Bjorn Borg a obținut a patra victorie consecutivă la Wimbledon. Cele trei recorduri mondiale realizate în iulie și august de Sebastian Coe, 1:42,4 la 800 m, 3:49,0 la o milă și 3:32,1 la 1 500 m — ordinea cronologică poate fi, în același timp, și ordinea valorii acestor rezultate, — reprezintă însă o performanță unică în istoria atletismului, performanță care n-a stat în posibilitățile nici unuia dintre marii alergători care au marcat evoluția probelor de semifond, începînd cu Thomas Meredith, continuînd cu Otto Peltzer, Rudofl Harbig, Gunder Hagg, Herbert Elliott, Peter Snell, Michel Jazy, Jim Ryun, Kipchoge Keino sau Alberto Juantorena. Coe este primul semifondist care deține în aceeași perioadă cele trei recorduri mon-

diale ale semifondului clasic și acesta este, dacă vreți, cel de-al patrulea record mondial al său din 1979...

Primul, și poate cel mai spectaculos din aceste recorduri este cel de la 800 m, reușit la 5 iulie pe pista stadionului Bislett din Oslo (unul din sanctuarele atletismului european). Coe, al cărui record personal era de 1:44,0, din septembrie 1978, „sare" direct la 1:42,4 — mai exact la 1:42,33 —, întrecînd cu exact o secundă rezultatul realizat în august 1977 de Alberto Juantorena la Sofia. Diferența este uriașă pentru proba celor două ture de stadion, al cărei record coborîse cu mai puțin de o secundă (1:44,3 — 1:43,4) în ultimii 15 ani, adică de la Peter Snell la Juantorena. Coe a acoperit cele două jumătăți ale cursei în 50,6 și 51,8 secunde (24,6 — 26,0 — 24,8 — 27,0 pe „bucăți" de 200 m), încheind alergarea cu o ușurință uimitoare, care i-a făcut pe cei prezenți să declare că ar fi putut alerga cu cel puțin o secundă mai repede. La aflarea veștii, Juantorena a declarat că se aștepta ca recordul său să fie doborît în acest an și că se bucură că noul recordman este semifondistul britanic, pe care îl apreciază în mod deosebit pentru faptul că, — asemenea campionului olimpic —, „își face" singur cursele, alergînd mereu în fruntea plutonului.

La mai puțin de două săptămîni după recordul de la 800 m, Coe a luat startul, pe același stadion, în cadrul tradiționalei „mile de aur", care aduce an de an în întrecere pe cei mai buni specialiști ai distanței anglo-saxone. Și în 1979, cu o singură excepție, toți fruntașii semifondului au fost prezenți la 17 iulie pe stadionul Bislett. Excepția a fost Steve Ovett, compatriotul și rivalul lui Coe, la acea vreme încă nepregătit pentru o cursă mare. Ovett a și declarat, malițios, înaintea startului că „învingătorul nu va putea spune că este cel mai bun „miler" din lume atîta vreme cît eu nu particip". În fața unui pluton select, din care făceau parte John Walker, recordmanul mondial al momentului (3:49,4 în 1975 la Göteborg), irlandezul Eamonn Coghlann, americanii Steve Scott și Craig Masback, vest-germanul Thomas Wessinghage și compatrioții lui Coe : John



Robson și Graham Williamson. Coe a luat cursa pe cont propriu la jumătatea distanței, cîștigînd detașat, asemenea marelui Eliott, în 3:49,0 (3:48,95), cu patru zecimi de secundă sub performanța lui Walker. Era cel de-al 33-lea record mondial stabilit pe celebrul Bislett, era cel de-al 25-lea record mondial din istoria „milei". Și tocmai se împliniseră 25 de ani de cînd un alt englez, Roger Bannister alergase pentru prima oară distanța atît de familiară britanicilor în mai puțin de 4 minute (3:59,4 la 6 mai 1954 la Oxford)...

În sfîrșit, la 15 august, la Zürich, Coe doboară și recordul la 1500 m stabilit în 1974 de Filbert Bayi, smulgîndu-i o singură zecime (3:32,2 — 3:32,1). A fost însă o zecime imensă, cîștigată tot prin efort solitar, care i-a adus acea unică „triplă coroană" din istoria semifondului mondial.

Acestea au fost, pe scurt, isprăvile care i-au adus licențiatului în științe economice a facultății din Loughborough (140 km nord de Londra) titlul de cel mai bun sportiv al lumii în 1979. Cum a ajuns Coe la aceste rezultate ?

Născut la Londra în anul Jocurilor Olimpice de la Melbourne, Coe a descoperit atletismul la 14 ani, datorită alergărilor de cros (ca orice insular care se respectă...). Alergarea, această primă natură a britanicilor, l-a atras nu numai pe Sebastian, ci și pe tatăl său, Peter, fost ciclist, care a renunțat la profesiunea de inginer pentru a deveni antrenorul propriului fiu. Peter Coe a învățat atletism din cărți de specialitate, din reviste, din biografii ale marilor alergători, hotărît să conducă el însuși cariera atletică a lui „Seb" spre vîrful ierarhiei mondiale.

În 1973, la 17 ani, Sebastian cîștigă titlul național de juniori la 3 000 m, iar peste doi ani avea să urce pe treapta a treia a podiumului campionatelor continentale de juniori de la Atena în proba de 800 m. După alți doi ani, în martie 1977, cîștigă titlul european de sală la 800 m la San Sebastian, iar în 1978 este considerat principalul favorit al finalei probei la C.E. de la Praga. La startul finalei este prezent însă și Ovett, iar între cei doi este o mare rivalitate, alimentată de caracterul orgolios al lui Steve. Dorind să se pună la adăpost de finișul devastator al lui Ovett, Coe pleacă mult prea puternic și trece în... 49,3 la 400 m, lucru nemaivăzut într-o cursă de 800 m. Ovett îl urmează, destul de aproape, și aceasta îl va costa și pe el, pentru că, pe ultima porțiune a distanței, cei doi englezi sînt întrecuți de Olaf Bayer (R. D. Germană). Întotdeauna, cînd doi se ceartă...

Sebastian Coe a învățat din această greșeală care l-a privat de un titlu european și s-a... răzbunat în felul său de-a lungul sezonului preolimpic.

Încercînd o comparație între noul recordman al semifondului și iluștrii săi predecesori, vom vedea că englezul nu este nici puternic, precum Juantorena sau Snell, nici înalt ca Eliott, Ryun și același Juantorena. La o statură medie, Coe are însă un fuleu uriaș, datorită picioarelor lungi, și o ușurință de gazelă în alergare. Valoarea sa intrinsecă, cu adevărat extraordinară, este dată de înmănuncherea fericită a calităților de viteză (46,87 pe 400 m, campion al Angliei în 1979) și de rezistență (campion național de sală la 3 000 m în sezonul trecut !). Deși

antrenamentul său se apropie mai mult de acela al alergătorilor de sprint prelungit — nu depășește 100—110 km de alergare într-o săptămînă —, deși recordul său cel mai varolos este cel de la 800 m, Coe se consideră în primul rînd un „miler". Mai mult, a și anunțat că după Jocurile Olimpice de la Moscova, unde va „dubla" 800 și 1 500 m, va trece la 5 000 m.

La Moscova, Coe va încerca să repete „eventul" reușit în 1964 la Tokio de Peter Snell. Va fi însă mult mai greu, pentru că ambele distanțe cunosc în prezent o adevărată „inflație" de vedete, în timp ce neo-zelandezul s-a impus într-o perioadă de relativă criză a semifondului. Interesant este faptul că de-a lungul întregului sezon Coe și Ovett nu s-au întîlnit deloc. În iulie și august, în perioada fastă a lui Coe, Ovett a stat de-o parte, considerîndu-se nepus la punct pentru a fi competitiv. Apoi, după jumătatea lui august, cînd Ovett s-a apropiat de forma maximă — în dorința de a „sparge" tripla connaționalului său a alergat un 1 500 m în 3:32,2, la o zezice de record ! — a fost rîndul recordmanului să-l evite pe challenger. Există, dealtfel, în atletismul internațional destule voci care susțin că Ovett are, mai ales pe distanța de 1 500 m, un potențial superior, și că el va fi primul care va putea alerga 1 500 m sub 3:30,0. Chiar acest 3:32,2 este în primul rînd o reacție de orgoliu pentru că Ovett anunțase la începutul anului că nu vizează nici o performanță deosebită în 1979, pregătindu-se numai pentru Olimpiadă...

Ce va fi la Moscova ? Greu de spus. Oricum sînt de așteptat noi recorduri, înainte de Jocuri sau chiar în concursul olimpic. Deocamdată, Sebastian Coe — fără a fi belicos în declarații, dimpotrivă — savurează triumful total la capătul unui sezon excepțional, în care a realizat ceea ce nu reușiseră nici Eliott, nici Snell, Ryun sau Juantorena....

5.

TREI DECENII DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT ÎN ÎNVĂŢĂMÎNTUL SUPERIOR

Conf. univ. OCTAVIAN BĂNĂŢAN
I.M.F. Bucureşti

In luna aprilie s-au împlinit trei decenii de la introducerea educaţiei fizice şi sportului, ca disciplină didactică cu caracter obligatoriu, în învăţămîntul superior din România.

Evenimentul s-a produs într-o perioadă de profunde frămîntări şi transformări politice, economice şi sociale, determinate de trecerea puterii politice din mîinile burgheziei în mîinile clasei muncitoare, sub conducerea Partidului Muncitoresc Român.

Primul act normativ, care a favorizat acest eveniment, a fost „Reforma învăţămîntului" *din 1948, care constituie de fapt şi actul care marchează hotarul dintre şcoala veche, burgheză, şi şcoala nouă, a regimului de democraţie populară.*

Un an mai tîrziu, „Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra stimulării şi dezvoltării continue a culturii fizice şi sportului" *din 26.VI.1949, analizînd situaţia mişcării sportive, constată că :* „activitatea sportivă în rîndul masei de studenţi nu este suficient de dezvoltată ; în programa analitică a instituţiilor de învăţămînt superior nu au fost prevăzute ore pentru cultură fizică". *În consecinţă, în cadrul măsurilor care se impuneau a fi luate pentru remedierea acestei situaţii, hotărîrea apreciază că este necesar ca :* „ministerele care au şcoli şi institute să îmbunătăţească programul de cultură fizică şi sport al elevilor din şcoli şi din instituţiile de toate gradele şi să mărească răspunderea directorilor în acest domeniu".

Introducerea orelor de educaţie fizică în planurile de învăţămînt ale instituţiilor de învăţămînt superior, înscrisă în „Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. din 26.VI.1949", *a jalonat perspectiva realizării continuităţii educaţiei fizice şi sportului în învăţămîntul de toate gradele după o concepţie modernă şi un sistem unitar.*

Momentul decisiv al transpunerii în viaţă a prevederilor amintite este consemnat la 1 aprilie 1950, cînd Ministerul Învăţămîntului Public numeşte primele 6 cadre de asistenţi de educaţie fizică din Bucureşti la Universitate (3), A.S.E. (2) şi Politehnică (1).

Perfectarea tuturor formelor necesare pentru a asigura legalitatea măsurilor luate s-a încheiat un an mai tîrziu prin „H.C.M. 1146/1951 privind obligativitatea înscrierii în planurile de studii ale şcolilor şi instituţiilor de învăţămînt, de orice grad, a unui număr de ore de educaţie fi-

zică", care prevedea, la art. 1, că : „Ministerele și instituțiile care au școli elementare, medii și institute de învățămînt superior, care funcționează sub controlul și îndrumarea lor, vor introduce în planurile de studii ale acestora ore de educație fizică". *Pentru învățămîntul superior, hotărîrea stabilea un număr de 2 ore pe săptămînă pentru fiecare an de studii și urma să se extindă de la anul I pînă la ultimul an, în următorii patru ani.*

Cei 30 de ani de educație fizică și sport, organizată și obligatorie în învățămîntul superior românesc, se pot împărți în două etape, egale ca durată, cu multiple probleme comune, dar cu diferențe semnificative sub aspectul orientării, al conținutului activității și preocupărilor principale.

1. PERIOADA 1950—1965 — ORGANIZAREA PROCESULUI DE ÎNVĂȚĂMÎNT ȘI DEZVOLTAREA ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ

Trăsătura principală a primilor 15 ani poartă amprenta spiritului revoluționar specific întregii activități economico-sociale din perioada respectivă. Ca o notă caracteristică începuturilor activității se cuvine a fi subliniat, în primul rînd, rolul important al Comitetului pentru Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri în inițierea celor mai importante acțiuni menite să promoveze dezvoltarea educației fizice și sportului în rîndul studenților. Dintre acestea evidențiem aportul C.C.F.S. în numirea primelor cadre de asistenți, în înscrierea educației fizice în planurile de învățămînt, în inițierea și organizarea primelor campionate republicane din fondurile proprii ale mișcării sportive.

După constituirea catedrelor de educație fizică și după preluarea organizării campionatelor universitare de către Ministerul Învățămîntului, C.C.F.S. depune eforturi susținute pentru perfecționarea activității de educație fizică și sport din învățămîntul superior. Aceste preocupări sînt consemnate în cadrul Hotărîrii comune a Ministerului Învățămîntului și a C.C.F.S. nr. 2693/1954 „privind îmbunătățirea activității de educație fizică din institutele de învățămînt superior". *Principalele prevederi ale hotărîrii vizau extinderea preocupărilor catedrelor spre activitatea sportivă prin înființarea de noi cursuri, facultative, la atletism și jocurile sportive (volei, baschet, handbal), după modelul celor existente la gimnastica sportivă, stimularea activității științifice și constituirea comisiilor de apreciere a celor mai valoroase lucrări, înlocuirea cadrelor necalificate și fără examenul de stat cu tineri absolvenți ai Institutului de Cultură Fizică etc.*

Conținutul inițial al activității cadrelor didactice se limita exclusiv la activitatea cu grupele de studenți din anii I și II, axată pe pregătirea fizică generală și pe Complexul sportiv „Gata pentru muncă și apărare", *(G.M.A.) fără tangență cu activitatea pe ramuri de sport. Este interesant de reținut faptul că în timp ce în învățămîntul liceal cadrele didactice asigurau simultan activitatea didactică și pregătirea echipelor sportive, învățămîntului superior transfera întregul proces de pregătire a echipelor sportive pe seama „colectivelor sportive" studențești.*

Această situație nu putea să dureze prea mult. În mod treptat, ea a fost revizuită, prin transferarea sarcinilor de pregătire a echipelor sportive la catedre : în 1953/54 la gimnastică sportivă, în 1954/55 la atletism și jocurile sportive, iar din 1957 catedrele preiau întreaga muncă de pregătire a echipelor sportive studențești care activau în competițiile locale.

O orientare fermă în ceea ce privește conținutul activității de educație fizică este adusă de Ordinul Ministrului Învățămîntului nr. 1 din 22.XI.1956, care așează activitatea de educație fizică din învățămîntul superior pe un drum nou. În conformitate cu prevederile ordinului amintit, activitatea de educație fizică din învățămîntul superior „se va organiza pe ramuri de sport" *și va avea caracter* „facultativ". *Organizarea pe ramuri de sport va rămîne de la această dată nota proprie a activității de educație fizică și sport din învățămîntul superior, caracteristică ce o va diferenția de educația fizică din învățămîntul liceal și o va situa pe un nivel stadial superior celei desfășurate pînă în 1956. Toate instrucțiunile elaborate de M.E.I. după anul 1956, care au ca preocupare perfecționarea educației fizice în învățămîntul superior, subliniază și consolidează orientarea dată cu privire la desfășurarea activității pe ramuri de sport.*

Efectele ordinului nr. 1/1956 se vor răsfrînge pozitiv în organizarea și consolidarea activității cu echipele reprezentative, în stabilirea unor relații permanente de colaborare între catedrele de educație fizică și consiliile A.S.C. din instituțiile de învățămînt superior și cu organele locale ale U.C.F.S.

Perioada 1950—1965 se înscrie în istoria activității de educație fizică și sport din învățămîntul superior cu un bilanț deosebit. Organul de specialitate din cadrul Ministerului Învățămîntului a adoptat o concepție clară cu privire la menirea educației fizice în rîndul studenților, a urmărit realizarea sa cu perseverență, reușind de la început să situeze prestigiul noului obiect de învățămînt la nivelul celorlalte discipline, ridicînd-o alături de obiectele cu o îndelungată activitate și o bogată tradiție universitară. Meritul mare al acestei perioade constă, între altele, și în realizarea unei concepții unitare de acționare a catedrelor, rezultată din instruirea permanentă și directă a șefilor de catedră de către serviciul de specialitate din cadrul ministerului și organizarea sistematică a unor cursuri de perfecționare a cadrelor de educație fizică.

2. PERIOADA 1966—1980 — GENERALIZAREA ACTIVITĂȚII DE PERFORMANȚĂ ȘI PERFECȚIONAREA SISTEMULUI UNITAR DE VERIFICARE ȘI APRECIERE A NIVELULUI DE PREGĂTIRE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ A STUDENȚILOR

Activitatea de educație fizică și sport din ultimii 15 ani a scos pregnant în evidență preocupările partidului și statului nostru pentru creșterea nivelului general al activității sportive de masă și de performanță, pentru integrarea tot mai deplină a educației fizice și sportului în procesul de făurire a omului nou, preocupare ridicată la rangul de activități de

interes național, înscrisă la loc de frunte în importantele documente ale partidului și statului nostru. Afirmarea și dezvoltarea activității de educație fizică și sport au stat permanent în atenția tovarășului Nicolae Ceaușescu, *secretarul general al partidului, care a subliniat în repetate rînduri aportul pe care trebuie să-l aibă mișcarea sportivă din România ca parte integrantă a noilor realități din țara noastră. Aprecierile și sarcinile trasate activității de educație fizică și sport cu prilejul Conferințelor Naționale ale mișcării sportive din anii 1962 și 1967, în* „Mesajul adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive" *din 1975, în* „Cuvîntarea rostită la festivitatea de conferire a unor înalte distincții sportivilor care au reprezentat cu cinste România la Jocurile Olimpice de la Montreal" *din 1976 și în* „Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980" *reprezintă tot atîtea etape care marchează preocuparea constantă și nemijlocită a secretarului general al partidului față de orientarea și dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului din România.*

Organizarea activității pe ramuri de sport, reglementată în anul 1956, a dus în mod treptat la formarea unui sistem competițional propriu învățămîntului superior, adaptat la structura anului universitar, pus de acord cu nivelul de pregătire al studenților și incadrat organic în sistemul competițional republican. Pe această bază, în municipiul București s-au constituit „seriile studențești" *la jocurile sportive, iar în provincie, echipele universitare s-au încadrat în campionatele regionale, municipale și orășenești, creîndu-și posibilități de promovare în Diviziile naționale.*

Hotărîrea Consiliului de Miniștri nr. 1605 din noiembrie 1965 introduce un spirit nou în activitatea sportivă studențească prin intermediul unei măsuri organizatorice menite să asigure dezvoltarea activității de performanță, tradusă în practică prin constituirea unui număr de 37 de cluburi sportive studențești în care își desfășurau activitatea peste 350 de secții pe ramură de sport. Noua măsură organizatorică urmărea să sporească răspunderea conducerii instituțiilor de învățămînt superior pentru activitatea sportivă, să folosească toate posibilitățile tehnico-materiale existente, precum și potențialul insuficient valorificat al celor peste 500 de cadre de specialitate din catedrele de educație fizică și sport.

Concomitent cu înființarea cluburilor sportive universitare s-au luat măsuri pentru lărgirea activității sportive de performanță prin înființarea „seriilor studențești" în cadrul campionatelor Diviziei B *la baschet, handbal și volei, creîndu-se astfel și cadrul organizatoric necesar afirmării studenților în domeniul jocurilor sportive.*

În noile condiții, create de H.C.M. 1605, răspunderea și sfera de activitate a catedrelor de educație fizică și sport au crescut în mod considerabil sub aspectul muncii organizatorice, dar mai ales în procesul de instruire sportivă și antrenament, întrucît peste 85 la sută din echipele sportive divizionare și toate echipele de nivel regional, municipal și orășenesc au fost incluse în norma cadrelor didactice.

Reglementările ulterioare aduse de Ordinul M.E.I. nr. 629, din 31.III.1978, cu privire la organizarea activității sportive de performanță

în cluburile și asociațiile sportive studențești, concentrează activitatea sportivă de performanță într-un număr de 21 de cluburi și 9 asociații sportive universitare. Ele își desfășoară activitatea pe lîngă cele mai mari instituții de învățămînt superior, au un număr limitat de secții de performanță sau sînt profilate pe o singură ramură de sport.

În domeniul activității sportive de masă se desprinde preocuparea pentru extinderea obligativității educației fizice la primii doi ani de studii, *realizată în anul 1971, după o perioadă de eforturi susținute depuse de-a lungul a 12 ani (1958—1970), cînd obligativitatea s-a limitat doar la primul an de învățămînt superior sub denumirea sugestivă de* „norma de educație fizică".

Al doilea eveniment important în domeniul activității sportive de masă se referă la instituirea „Sistemului unitar de cerințe pentru verificarea și aprecierea studenților la educație fizică" *introdus experimental în anii 1973/74 și cu caracter definitiv în anul de învățămînt 1974/75, ca urmare a sarcinilor trasate de* „Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului" *din 28.II—2.III.1973, care prevedea că :* „Ministerul Educației și Învățămîntului și Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport vor stabili norme de pregătire fizică pe categorii de vîrstă a elevilor ; aprecierea gradului de pregătire fizică și sportivă a elevilor se va face în funcție de îndeplinirea acestor norme. În învățămîntul superior se vor stabili probe de apreciere anuală a pregătirii fizice a studenților. Criteriul principal de măsură a muncii cadrelor didactice de specialitate îl vor constitui rezultatele obținute de elevi și studenți în îndeplinirea normelor și probelor".

Noul sistem lărgește aria controlului și a dirijării mai obiective a procesului de învățămînt, contribuind totodată și la stimularea participării studenților la activitățile sportive organizate în institut, în afara lui și în taberele de vară și de iarnă.

Al treilea moment, care se cuvine remarcat deopotrivă în domeniul activității sportive de masă și de performanță, este generat de marea competiție sportivă națională „Daciada", *amplă manifestare cu caracter polisportiv inițiată în urma indicațiilor tovarășului* Nicolae Ceaușescu, *secretarul general al partidului.*

Așa cum s-a subliniat în ședința Comitetului Politic Executiv al C.C. al P.C.R. din august 1977 : „Daciada" pune în fața tuturor factorilor de răspundere din domeniul sportului sarcini deosebit de importante cu privire la dezvoltarea pe un plan superior a tradițiilor valoroase ale sportului românesc", *la ridicarea nivelului general al activității sportive de masă și de performanță, va determina creșterea aportului social al educației fizice și sportului la formarea unui om nou, a unui tineret sănătos, la dezvoltarea multilaterală a personalității umane.*

Ca orice specialitate tînără, educația fizică și sportul a fost obligată să-și delimiteze tot mai precis conținutul activității, sfera sa de influență și relațiile cu alte specialități și mai ales cu organizațiile de tineret și sportive, concomitent cu rezolvarea problemelor curente, prin confruntări permanente, uneori ascuțite, dar de fiecare dată utile și puse în slujba făuririi unui tineret sănătos, robust și angajat plenar în acțiunea de făurire a societății noi.

La acest moment de bilanț, al celor 30 de ani de activitate organizată de educație fizică și sport în învățămîntul superior românesc, consemnăm drumul continuu ascendent de consolidare și maturizare organizatorică, profesională și științifică a catedrelor de specialitate, afirmarea lor ca unități de specialitate cu prestigiu și autoritate recunoscută de forurile de conducere din universități și institute.

În sprijinul acestei afirmații vom sublinia angajarea plenară a catedrelor de educație fizică și sport în promovarea tot mai fermă a sportului de performanță studențesc la nivel național și afirmarea constantă pe plan mondial prin situarea sa în primele locuri în clasamentele generale, neoficiale, pe națiuni la ultimele Universiade (locul II la Sofia, în 1961 ; locul III la Moscova, în 1975 și la Mexic, în 1979 și locul IV la Sofia, în anul 1977), înaintea unor țări mai mari și cu vechi tradiții în viața sportivă.

Vom consemna ca un fapt pozitiv de importanță majoră, de-a lungul întregii perioade, existența unui sistem unitar de pregătire și apreciere a nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților, ca sistem de concepție proprie, cu temeinice valențe formative și cu un puternic caracter practico-aplicativ, care s-a perfecționat continuu.

În domeniul cercetării științifice s-au impus cercetările și studiile cu privire la cunoașterea nivelului real de pregătire fizică al studenților din România, sector în care se poate afirma că, atît sub aspectul metodologic, cît și al cazuisticii, țara noastră ocupă o poziție prioritară pe plan mondial. La loc de frunte s-au situat sesiunile de comunicări organizate și studiile cu privire la sportul de masă și de performanță universitar, precum și elaborarea a numeroase cercetări cu caracter sociologic, materiale metodologice, monografii, culegeri de exerciții, anuare etc. efectuate sub îndrumarea cadrelor de specialitate.

Cei 30 de ani consemnează și o îmbunătățire substanțială a bazei sportive destinată învățămîntului superior, concretizată în dotarea tuturor catedrelor cu echipament și materiale de sport, amenajarea de terenuri și baze sportive și construirea unor săli de educație fizică și sport la peste 75 la sută din instituțiile de învățămînt superior existente în țară, creîndu-se astfel noi posibilități de dezvoltare a activității sportive studențești de masă și de performanță.

Succesele obținute de sportul universitar românesc ne îndreptățesc justificate speranțe în ceea ce privește exomenul maturității sale organizatorice și al valențelor de performanță pe care îl va da cu prilejul organizării celei de a XI-a ediții a Universiadei de vară din anul 1981, încredințată țării noastre în semn de recunoaștere și apreciere pe plan mondial a valorii sportului universitar din România.

O. BĂNĂȚAN : Trois décennies d'éducation physique et de sport dans l'enseignement superieur de Roumanie

Dans le mois d'avrile de cette année, il y a eu trois décennies d'éducation physique et de sport dans l'enseignement superieur de Roumannie comme discipline obligatoire. On y doit des détails concernant la période durant laquelle cet événement s'est produit.

L'auteur divise la période écoulée à partir de l'introduction de l'éducation physique comme discipline obligatoire dans l'enseignement superieur de Roumanie, en deux étapes égales comme durée, ayant de multiples aspects communs, mais aussi des différences signifactives sous l'aspect de l'orientation, du contenu de l'activité et des préoccupations principales.

La première étape se réfère à l'organisation du processus d'enseignement et du développement de l'activité sportive de masse (1950—1965), et la deuxième se réfère à généralisation de l'activité de performance et de perfectionnement du système unitaire de verification et d'appréciation du niveau de la capacité physique et sportive des étudiants. On y présente, pour chacune de ces deux étapes, les principaux aspects tout comme les moments les plus significatifs.

O. BĂNĂȚAN : Three Decades of Physical Education and Sports in Romanian Higher Education

In April this year it is three decades since physical education and sports were introduced as compulsory subjects in Romanian higher education. The author reviews this period of great achievements.

First, the author divides this period into two equal stages sharing common problems but also characterized by significant differences in orientation, content and main concerns.

The first stage (1950—1965) is that in which the educational process was organized and mass sports activities were developed ; the second stage is that of generalized performance activities and of an improved unitary system for testing and evaluation of the students' level in physical education and sports.

The author describes the chief aspects and most significant moments of both above-mentioned stages.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

CONSIDERAȚII CU PRIVIRE LA ACTIVITATEA SPORTIVĂ DIN ȘCOALĂ CA FORMĂ DE INTEGRARE SOCIALĂ A ELEVILOR

Prof. ALEXANDRU TATU
Liceul „Traian Vuia" — Cluj-Napoca

Procesul integrării sociale vizează simultan individul și societatea, care sînt antrenați într-o activitate de modelare reciprocă. Integrarea se realizează în mod conștient și voit, are un conținut bogat și variat și presupune cunoașterea idealurilor și aspirațiilor societății.

Integrarea omului în societate este determinată de funcțiile principale ale acesteia — economică și culturală. Elementul economic constituie baza — dacă ne referim la aspectul integrării profesionale. Integrarea culturală este o integrare de suprastructură, legată de locul și rolul fiecărui om în societate, atitudinea și comportarea lui în diferite situații.

Fenomenul de integrare socială capătă dimensiuni marcante, definitorii, specifice unei structuri sociale caracterizate prin raporturi de producție de tip nou, socialist, unde angajarea totală în efortul comun de construcție a societății socialiste multilateral dezvoltate devine o condiție impusă de cerințele sociale ale integrării și împlinirii personalității umane.

Un element fundamental al integrării sociale îl constituie cunoașterea idealurilor și aspirațiilor poporului, ca și cunoașterea și înțelegerea direcțiilor de dezvoltare a societății contemporane. Aceasta demonstrează că integrarea socială este un proces complex, proces care nu se poate înfăptui decît în mod organizat, dirijat și controlat, prin intermediul educației, la realizarea căreia sînt chemați să-și aducă contribuția toți factorii de răspundere.

Profundele schimbări care au loc în toate domeniile vieții social-economice impun formarea capacității de adaptare și readaptare, pentru ca oamenii să poată răspunde cerințelor pe care le ridică viața și munca.

În condițiile revoluției tehnico-științifice și ale industrializării rapide apar unele aspecte noi care vizează relația individ—societate. Procesul integrativ este menit astăzi să pregătească omul nu numai pentru ca să înțeleagă și să lucreze în spirit modern, ci și pentru ca să acționeze într-un anumit fel. Conceput astfel, acest proces permite modelarea continuă a individului și a structurilor în care lucrează.

Educație fizică și sport, nr. 5, 1980, pag. 8

Procesul integrării include dezvoltarea ființei umane pe tot parcursul vieții, dar are în vedere, în principal, tineretul, pentru care apare mai pregnantă necesitatea înțelegerii și aprecierii juste a idealurilor societății în care trăiește, a participării active la progresul societății.

În rîndul uriașelor forțe sociale ale progresului contemporan, un rol de cea mai mare importanță joacă tînăra generație de pretutindeni. Tineretul este vital interesat în realizarea unor transformări înnoitoare ale societății umane, în așezarea pe baze mai echitabile a organizării vieții sociale. El aspiră să-și asigure condiții noi de pregătire, accesul neîngrădit în școlile de toate gradele, posibilități de manifestare fără discriminări în cîmpul vieții economico-sociale, de participare la conducerea societății, la făurirea propriului destin. De aceea, prin elanul și combativitatea sa, prin idealurile sale generoase, tineretul reprezintă un imens potențial în transformarea progresistă, revoluționară a lumii.

Așa cum sublinia tovarășul **Nicolae Ceaușescu,** este necesar ca în formarea omului nou, constructor al socialismului, să îmbinăm educația cultural-politică cu educația fizică, să facem ca omul să fie cu adevărat omul nou al viitoarei societăți comuniste pe care o edificăm în România.

Programul partidului nostru înscrie cultura fizică și sportul ca parte integrantă a procesului de educare socialistă a maselor, de dezvoltare armonioasă și păstrare a sănătății poporului.

Viața practică socială demonstrează că educația copiilor trebuie să fie rodul preocupărilor și eforturilor întregii societăți, și mai cu seamă rodul eforturilor părinților și ale cadrelor didactice, factori răspunzători de întreg procesul instructiv-educativ, de formare a unor oameni sănătoși, dezvoltați multilateral, cu înalte sentimente morale și patriotice, capabili să facă față cerințelor mereu crescînde ale socialismului și comunismului în țara noastră.

Acționînd asupra individualității umane pentru a o transforma în personalitate, educația transmite omului valorile create de omenire și experiența social-istorică, cu scopul de a-l pregăti pentru viața socială.

În această direcție acționează o mulțime de factori, prin mijloace specifice, folosind forme și modalități proprii. Printre aceștia un loc important îl ocupă activitățile sportive, în cadrul cărora, prin intermediul exercițiului fizic, omul acționează asupra sa. Scopul principal al activităților sportive este optimizarea procesului de dezvoltare a fizicului uman, sub toate aspectele.

Partidul și statul nostru acordă activităților sportive un rol din ce în ce mai important în formarea multilaterală a omului nou. Această preocupare izvorăște din politica generală a Partidului Comunist Român, de creștere neîntreruptă a gradului de civilizație materială și spirituală a întregului popor, de ridicare pe trepte superioare a calității vieții omului. Pentru a putea munci, oamenii trebuie să fie sănătoși, puternici, cu un înalt grad de rezistență fizică. Adevărul acesta este mereu actual în condițiile vieții moderne, cînd organismul trebuie să răspundă cu promptitudine la toate solicitările cerute.

În condițiile revoluției tehnico-științifice contemporane, activitățile sportive sînt factori importanți în alcătuirea unui mod rațional de viață

și de muncă. Cercetătorii au constatat tendințe negative în dezvoltarea motrică și a indicilor de rezistență fizică a organismului tinerilor, determinate de sedentarismul exagerat și apreciază că pentru a restabili echilibrul și a asigura o evoluție optimă a organismului este nevoie de minimum o oră de activitate fizică pe zi. Această cerință trebuie rezolvată prin sporirea eficienței lecțiilor de educație fizică și activităților sportive de masă și prin intensificarea eforturilor tuturor factorilor de răspundere, pentru a fortifica organismul elevilor și pentru a le forma de timpuriu capacitatea și obișnuința de a practica sistematic exercițiile fizice.

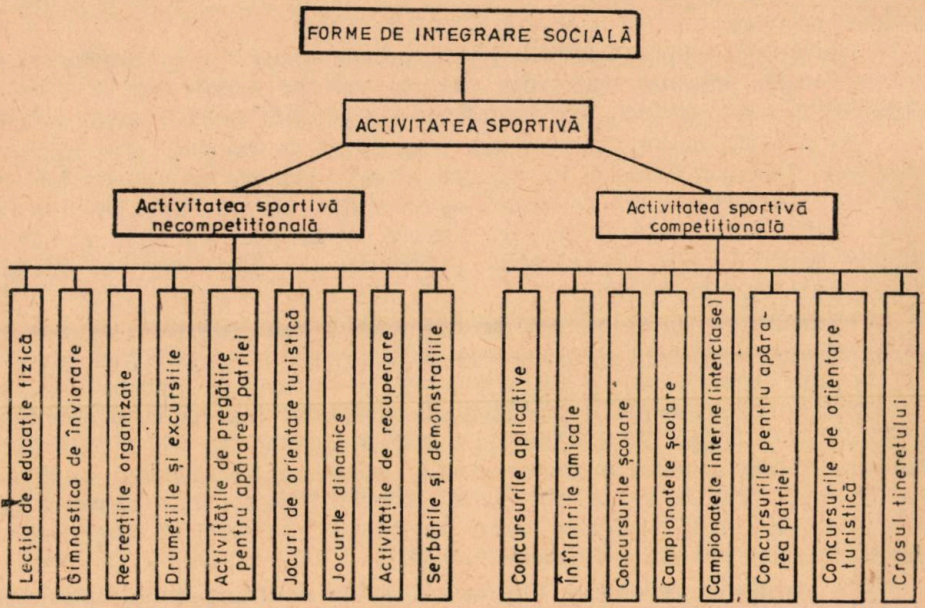
FORMELE ACTIVITĂȚII SPORTIVE DIN ȘCOALĂ CARE ACȚIONEAZĂ ASUPRA PERSONALITĂȚII ELEVILOR

Activitatea de educație fizică din școală se desfășoară sub două forme : necompetiționale și competiționale.

Formele necompetiționale cuprind : lecția de educație fizică, gimnastica de înviorare, recreațiile organizate, excursiile, activitatea de pregătire pentru apărarea patriei, jocurile de orientare turistică, jocurile dinamice, activitățile de recuperare (după traumatisme și în cazul deficiențelor), serbările și demonstrațiile.

Formele competiționale cuprind : crosurile, concursurile de orientare turistică, concursurile pentru apărarea patriei, campionatele interne (interclase), campionatelee școlare, concursurile școlare, întîlnirile amicale, concursurile la pista aplicativă.

Activitatea sportivă necompetițională presupune o participare în masă a elevilor, executînd din liberă voință și pasiune activitățile sportive, cele mai multe dintre ele sub formă de joc.



Activitatea de educaţie fizică are sarcina să înarmeze elevii cu un sistem de cunoştinţe, priceperi, deprinderi motrice şi cu unele procedee de înţelegere şi realizare proprie a exerciţiilor fizice.

Elevii învaţă să-şi dirijeze mişcările corpului în cele mai variate situaţii şi condiţii, îşi însuşesc acte motrice simple sau complexe, învaţă mişcări noi sau le repetă şi perfecţionează pe cele însuşite anterior. Ei sînt puşi în situaţia să aplice imediat cunoştinţele, să le valorifice în rezolvarea sarcinilor motrice.

Funcţia formativă a activităţilor sportive se realizează prin conştientizarea şi intelectualizarea actelor motrice, prin adoptarea unor procedee raţionale de învăţare, prin formarea capacităţii elevilor de a şi le însuşi şi folosi în mod operativ şi eficient, oricînd şi oriunde.

Autoreglarea conduitei motrice şi folosirea fondului motric însuşi sînt necesare nu numai în lecţia de educaţie fizică, ci şi dincolo de ea, în viaţă, în scopul menţinerii sănătăţii şi al asigurării capacităţii de muncă.

Activitatea sportivă competiţională reprezintă o formă mai avansată de participare a şcolarilor şi tinerilor la practicarea în mod organizat şi sistematic a diferitelor ramuri de sport. Ea se desfăşoară în nota elementului semnificativ de întrecere, care dă o anumită nuanţă acestor activităţi, impunînd elevilor o angajare în lupta sportivă, pentru disputarea întîietăţii şi etalării calităţilor de sportivi. Întrecerea constituie un mijloc eficient pentru întărirea sănătăţii, dezvoltarea şi perfecţionarea calităţilor fizice, morale şi de voinţă : spiritul de muncă în colectiv, colaborarea şi ajutorul reciproc, stăpînirea de sine, iniţiativa, hotărîrea, curajul, disciplina etc.

În toate concursurile şi întrecerile sportive trebuie să se aibă în vedere dezvoltarea sportivităţii pe toate căile procesului educativ a ceea ce este în genere cunoscut sub denumirea „fair-play", activitatea competitivă în rîndul elevilor fiind eminamente educativă şi nu un scop în sine. Ea este un mijloc de formare într-un anumit spirit al copilului (tînărului), de educare a unei atitudini corecte faţă de întrecerea sportivă şi pentru azi, şi pentru mîine.

În activitatea de educaţie fizică, mai mult ca la celelalte discipline de învăţămînt, adevărurile morale, normele de conduită, sentimentele şi deprinderile morale pot fi deduse şi se nasc în acelaşi timp din însăşi analiza faptelor, din comportarea şi manifestarea corectă a elevilor în multiplele situaţii ivite în activitatea practică desfăşurată în lecţii sau în întrecerile sportive.

Mozaicul mare al activităţii de educaţie fizică şi sport din şcoală are un rol hotărîtor în crearea condiţiilor optime dezvoltării personalităţii, spiritului de independenţă şi iniţiativă, a vieţii în colectiv, cît şi pentru conferirea unui grad de atractivitate din ce în ce mai mare pentru viaţa de colectiv.

Contribuţia importantă adusă de activitatea de educaţie fizică şi sport din şcoală se poate observa la elevii sportivi care practică cu pasiune şi perseverenţă exerciţiile fizice în mod organizat şi sistematic, care se dovedesc a fi în multe privinţe superiori celorlalţi elevi, ca manifestare, conduită, aptitudini, şi ca o dezvoltare armonioasă şi multilaterală a personalităţii, sînt mai puternici, mai energici, cu mai mult

spirit de creativitate, mai buni organizatori, mai perseverenți, mai conștienți în ceea ce privește țelurile urmărite.

De asemenea, în timpul urmăririi modului de organizare și desfășurare a întrecerilor sportive și a activităților turistice cu elevii, se pot observa efecte etice importante pe planul colectivității, al educării grupului, a colectivului, prin formarea spiritului de echipă, prin educarea socialibilității, a respectului față de om, a respectului reciproc, prin dezvoltarea simțului demnității, a curajului, a cinstei și corectitudinii.

INFLUENȚA ACTIVITĂȚII SPORTIVE DIN ȘCOALĂ ASUPRA FORMĂRII PERSONALITĂȚII ELEVILOR ȘI INTEGRĂRII LOR ÎN VIAȚA SOCIALĂ

— **Exercițiile de înviorare** contribuie la activizarea și intensificarea tuturor funcțiilor organice, mult reduse în timpul somnului și la înlocuirea stării de inhibiție a scoarței cerebrale cu starea de excitație, utilă angrenării organismului în activitate ; de asemenea, exercițiile de înviorare contribuie la menținerea și întărirea sănătății, la formarea obișnuinței la elevi de a practica regulat și sistematic exercițiile fizice, de a fi ordonați și perseverenți.

— **Gimnastica în regimul zilei de școală,** organizată la ore corespunzătoare pauzelor, contribuie la crearea unei stări favorabile pentru desfășurarea activității din timpul zilei de școală, la combaterea unor efecte cauzate de poziția statică adoptată de elevi la lecții, la reîmprospătarea forțelor de muncă.

— **Acțiunile sportiv-turistice** desfășurate cu elevii în școli influențează asupra formării unor deprinderi de comportare, de respectare a anumitor principii și reguli ale vieții sociale, obișnuiesc pe elevi să respecte disciplina vieții, îi învață să-și programeze activitatea personală într-un anumit fel rațional, alternînd efortul fizic cu cel intelectual.

— **Drumețiile și excursiile,** organizate în scopul cunoașterii locurilor pitorești, a frumuseților naturale ale patriei, a importantelor obiective social-economice create de oamenii muncii, dezvoltă la elevi dragostea față de patrie, dezvoltă orizontul de înțelegere a eforturilor creatoare în care este angajat poporul nostru pentru edificarea societății socialiste multilateral dezvoltate.

— **Jocurile de mișcare** constituie una dintre manifestările de bază ale vitalității copiilor ; ele contribuie la formarea unor noțiuni, priceperi și deprinderi, la dezvoltarea principalelor calități fizice, morale și de voință, la dezvoltarea proceselor gîndirii.

— **Campionatele pe diferite ramuri de sport** duc la însușirea procedeelor tehnice respective și a sporturilor preferate și dezvoltă totodată o serie de trăsături de mare importanță în viață ca : voința, curajul, hotărîrea, perseverența, rapiditatea în acțiuni, cît și dezvoltarea simțului etic și estetic.

— **Concursurile de orientare turistică și de pregătire pentru apărarea patriei,** prin elementele lor specifice, contribuie la dezvoltarea calităților fizice de bază ale elevilor, și în primul rînd a calităților motrice

aplicative (mersul în echilibru, alergări, sărituri, escaladări, tîrîri etc.), şi la educarea elevilor în spiritul corectitudinii şi echităţii.

— **Activitatea de educaţie fizică şi sport din şcoală** aduce o contribuţie de mare valoare la educarea sentimentului mîndriei naţionale, la apropierea elevilor români de elevii naţionalităţilor conlocuitoare, rezolvă în mod firesc problema educaţiei în spiritul prieteniei şi fraţiei acestora.

— **Activitatea sportivă,** sub toate aspectele ei, este, sub raportul multiplelor sale efecte educative şi formative, izvor de sănătate fizică şi morală, de formare a unor trăsături morale şi de voinţă.

— **Sportul,** prin creşterea potenţelor biologice, printr-o mai bună funcţionalitate a marilor funcţii ale organismului, duce la formarea unor sensualităţi mai puternice, care constituie un suport favorizant dezvoltării unor calităţi şi aptitudini intelectuale.

Omul modern al zilelor noastre sintetizează aspiraţiile şi năzuinţele de veacuri ale modelului uman, păstrînd şi dezvoltînd din ansamblul valorilor umanităţii pe cele mai importante şi mai durabile, în scopul integrării în viaţă şi în procesul muncii sub toate aspectele formative ale personalităţii.

Modelarea elevilor în spiritul cerinţelor etice ale societăţii noastre socialiste nu se poate realiza prin simpla lor participare în masă la efectuarea exerciţiilor fizice şi la diverse competiţii. Ea se realizează numai printr-o stăruitoare muncă de educaţie, dusă de toţi factorii cu răspundere în acest sens.

Structura actuală a anului şcolar şi implicaţiile survenite, datorită practicii de producţie comasate, toate aceste modernizări şi mutaţii calitative ale învăţămîntului profesional şi liceal din ţara noastră impun ca activitatea sportivă din cadrul fiecărei şcoli să-şi găsească căile proprii de rezolvare conform condiţiilor concrete existente în fiecare şcoală, pentru a contribui la formarea personalităţii elevilor şi integrării lor în viaţa socială.

BIBLIOGRAFIE

APOSTOL D. : Educaţia şi pedagogia în perspectiva operaţională, Ed. didactică şi pedagogică (Cap. introductiv), Bucureşti, 1969.

BUNESCU V. : Direcţii de modernizare a învăţămîntului românesc, Revista de pedagogie, nr. 7, 8/1974.

CHIRIŢĂ GEORGETA : Activităţile corporale şi factorii educativi, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1978.

EPURAN VALENTINA : Jocuri de mişcare, I.E.F.S., Bucureşti, 1973.

MAZILU V. şi colab. : Potenţialul biomotric al populaţiei şcolare din România, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 5/1973.

MITRA GH., MOGOŞ AL. : Metodica educaţiei fizice, Ed. Stadion, Bucureşti, 1975.

MITRA GH. : Orientări şi perspective în educaţia fizică şi activităţile sportive şcolare, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 8/1974.

MITRA GH. : Organizarea activităţii elevilor în lecţia de educaţie fizică, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 3/1974.

NOVICOV A. A. : Teoria educaţiei fizice, Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1961.

ŞICLOVAN I. : Teoria educaţiei fizice şi sportului, Ed. Stadion, Bucureşti, 1972.

TATU AL. : Educaţia fizică în tabere la mare, Ed. Sport-Turism, Bucureşti, 1978.

TEODORESCU L. : Contribuţii cu privire la necesitatea integrării educaţiei sportive în conceptul de educaţie fizică şcolară, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 8/1969.

AL. TATU : Considérations concernant l'activité sportive de l'école, comme forme d'intégration sociale des élèves

Dans les conditions actuelles du développement de la société, les activités sportives représentent des éléments d'une importance particulière dans la formation d'une mode de viet et de travail des plus rationnels. Partant de ces réalités, l'auteur se réfère aux formes de l'activité sportive de l'école qui agissent sur la personnalité des élèves, tout comme sur les influences des activités sportive de l'école sur la formation de la personnalité des élèves et de l'intégration de ceux-ci dans la vie sociale. Parmi les formes mentionnées, on met en évidence : les exercices de gymnastique d'assouplissement durant les heures de classe, les actions sportives-touristiques, les excursions et les voyages, les jeux de mouvement, les championnats en diverses branches sportives, les compétitions d'orientation touristique et de préparation pour la défense de la patrie, l'activité d'éducation physique et de sport de l'ecole, etc.

AL. TATU : Considerations on Sporting Activities in Schools as a Form of Social Integration of Schoolchildren

Under the present conditions of societal development, sporting activities are elements of utmost importance in the organization of judicious styles of life and work. Starting from these realities, the author meakes references to the forms of sporting activities in schools which act on the pupils' personalities and to the impact of sporting activities in schools on the moulding of the schoolchildren's personality and on their integration into social life. From among the forms mentioned we would underline : the invigorating exercises, gymnastics part of the school timetable, sporting and tourist activities, trips and mountaineering, movement games, the championships by sports branches, the competitions for tourist orientation and preparatory work for the defence of one's homeland, the activities of physical education and sports in schools.

CARACTERISTICI PSIHOLOGICE ALE TRĂGĂTORILOR DE PERFORMANŢĂ ŞI CONTRIBUŢIA ACESTORA LA MODELAREA PREGĂTIRII ÎN TIR A SPORTIVILOR OLIMPICI

Psiholog NICOLAE BOGATU
Psiholog MARIAN NICULESCU
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

I. CONSIDERAŢII GENERALE

Departe de a se reduce numai la aspectul competiţional, activitatea sportivă reprezintă una din componentele importante ale formării omului, ale educării şi instruirii lui, în scopul unei dezvoltări armonioase. Activităţile corporale solicită şi mobilizează procese psihice, stări, idealuri, dezvoltă voinţa şi-l pregătesc pe om să răspundă corespunzător unor situaţii deosebite.

La baza competitivităţii în sport, pentru că există şi acest aspect al activităţii sportive, stă performanţa sportivă, care în condiţiile de astăzi a crescut mult, iar atingerea şi mai ales depăşirea ei devine un obiectiv de primă importanţă.

Majoritatea sportivilor se prezintă în concursurile internaţionale bine pregătiţi, iar cel care cîştigă, pe lîngă disponibilităţile fizico-aptitudinale, vine şi cu „ceva" — cu aportul ştiinţei, cu o strategie riguros determinată în funcţie de particularităţile psihofizice ale sportivului respectiv.

Actul tragerii constituie, în esenţa sa, o rezultantă sau o prelungire a caracteristicilor de funcţionare neuropsihice ; momentul luării liniei de ochire şi declanşarea focului coincid cu o concentrare şi o mobilizare volitivă excepţională, în cele din urmă sportivul dirijîndu-şi toate energiile şi disponibilităţile sale în actul final — „concentrare — ochire — declanşare".

Investigaţia psihologică, efectuată ştiinţific, are un aport deosebit la selecţia, cunoaşterea şi pregătirea trăgătorului ; activitatea de formare în sine trebuie să urmeze un curs riguros ştiinţific şi anume :

a) selecţia psihologică a elementelor cu aptitudini pentru tragere ;

b) cunoaşterea psihologică individualizată ;

c) stabilirea unor strategii tehnico-tactice specifice, găsirea unor modalităţi de optimizare a unor trăsături psihice.

Dacă nu se respectă aceste cerinţe, se poate aprecia că formarea şi pregătirea trăgătorului se face empiric, la voia întîmplării, de la bun început performanţa va fi handicapată ; se va lucra prin tatonări, încercări şi cu posibile erori.

Fără a minimaliza cu nimic rolul şi competenţa antrenorului, totuşi apreciem că el singur nu poate rezolva ştiinţific problematica ce ţine de psihologia sportivului ; să luăm de pildă şi să analizăm o stare psihică denumită emotivitate. Această stare determină schimbări profunde, cu serioase implicaţii, atît în comportamentul sportivului, cît şi în performanţa sa ; uneori conduita trăgătorului se prezintă într-un fel la antrenament şi cu totul modificată în situaţii competiţionale. Ştie antrenorul care este cauza acestei situaţii ? Şi dacă presupunem că ştie, cunoaşte el ce anume stă la baza acestei emotivităţi ? Este ea de natură organico-constituţională, apare ca urmare a unui nivel de instruire redus al sportivului — carenţă care induce incertitudine, lipsă de orientare, este datorită lipsei de experienţă competiţională, sau se datoreşte supramotivării indusă tocmai de antrenor ?

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1980, pag. 15

Adesea, se întîmplă, tocmai datorită neglijenței, ca, în situații precompetiționale importante, antrenorul sau alt factor să inducă nejustificat trăgătorului o stare de supramotivare și emotivitate prin adresarea unor „încurajări", „sfaturi" neavenite etc. De aceea, dacă înaintea concursului persoanele sus-amintite, îi spun sportivului: „...acum o să-i faci praf", sau „...ai grijă ce faci, ești cel mai bun" etc. și pe deasupra trăgătorul are și o constituție mai emotivă, prin aceasta, în mintea respectivului sportiv se acordă concursului o importanță exagerată, iar el nu va fi în stare să suporte o asemenea responsabilitate și va intra, mai mult ca sigur, în concurs deja epuizat.

Este necesară, deci, pe lîngă cunoașterea profundă a particularităților psihice specifice tirului, și stabilirea unor strategii tehnico-tactice individualizate, în funcție de sportiv și concursul respectiv.

Aceste considerente sînt, în linii mari, valabile oricărui sport. Trebuie avut însă în vedere că asistența psihologică are nevoie de specialiști, aparatură, metode și tehnici moderne de investigație; ea nu poate face „minuni", așa cum, nejustificat, uneori se pretinde din partea antrenorului sau a altor factori.

Psihologia poate fi făcută de cei care au pregătire de specialitate, aportul acesteia ca și al altor științe este evident și nu trebuie demonstrat.

II. SCOPUL CERCETĂRII

A. **Practic**

a) Cunoașterea mai bună a sportivilor de către antrenori în scopul unei îndrumări selective în activitatea de performanță.

b) Evidențierea trăgătorilor care s-au remarcat în mod deosebit prin rezultatele obținute la examinarea psihologică în scopul intensificării pregătirii lor pentru Jocurile Olimpice de la Moscova.

c) Explicarea unor fenomene care stau la baza obținerii unor rezultate contradictorii în activitatea competițională.

B. **Teoretic**

a) Perfecționarea metodelor și tehnicilor de examinare psihologică cu aplicabilitate în această ramură sportivă.

b) Evidențierea unor aptitudini și trăsături de personalitate specifice trăgătorilor de performanță care obțin rezultate de valoare.

c) Contribuții — în perspectivă la îmbunătățirea performanțelor altor categorii de trăgători.

III. MATERIAL ȘI METODĂ

Examinarea s-a efectuat asupra unui lot de 37 sportivi cuprinși în planul de pregătire al secției de tir.

Caracteristicile de vîrstă, nivel instructiv-educativ și pregătire profesională, apartenența socială, sex etc. sînt diversificate: vîrsta oscilează între 15—35 ani, iar nivelul de instrucție între școală profesională și studii superioare (profil real și umanist).

Din cadrul lotului s-a propus selecția unui număr de 12 sportivi, în vederea unei examinări mai aprofundate a principalelor funcții psihice; astfel, s-a urmărit atît cunoașterea științifică a posibilităților de evoluție ale unor tineri sportivi, cît și evidențierea cauzelor care sînt responsabile de unele rezultate contradictorii, mai puțin constante de la un concurs la altul, la unii sportivi consacrați.

Instrumentele și metodele cuprinse în bateria de examinare psihologică s-au stabilit ținînd seama de solicitările specifice acestui sport. În urma studiilor preliminare (observații, discuții cu unii specialiști, precum și dobîndirea unor deprinderi practice în domeniu), am considerat că funcțiile psihice cele mai mult implicate în acest sport sînt **psihomotricitatea și echilibrul emoțional**; am procedat în consecință la aplicarea unor astfel de probe la toți sportivii.

1. PSIHOMOTRICITATEA — funcție psihică profund implicată în actul tragerii, s-a investigat cu ajutorul a trei aparate:

a) dublu labirint;

b) tremometru;

c) „trasaj".

2. ECHILIBRUL EMOȚIONAL s-a evidențiat prin investigarea reflexului electrodermal. Ca urmare a folosirii unei metode originale — proprii —, și anume **„metoda aplicării unor stimuli electrici standardizați"**, s-au putut face aprecieri calitative individuale referitoare la dinamica proceselor emoționale și a unor particularități de funcționare a sistemului nervos central, cît și unele aprecieri comparative de la un subiect la altul.

Metoda sus evidențiată oferă condiții standardizate pentru toți subiecții și are meritul de a elimina în cea mai mare măsură diverși factori aleatori care influențează reflexul.

2.1. **Metoda aplicării unor stimuli electrici standardizați** folosită în contextul investigării reflexului electrodermal oferă o bază comună — standardizată, de studiu asupra dinamicii proceselor emoționale. Această metodă utilizează stimuli electrici standardizați (aceiași parametri funcționali de la un subiect la altul — universal suportați) aplicați succesiv, la intervale de timp proprii fiecărui subiect. În urma aplicării stimulilor electrici se iau în studiu următorii indicatori ai reflexului : amplitudine, durată, suprafață, oscilații etc. Diversele ipostaze funcționale ale acestor indicatori (mărime, constanță, regularitate etc.) evidențiază într-un mod obiectiv unele particularități de funcționare ale proceselor afective și ale sistemului nervos central.

3. EXAMINAREA PSIHOLOGICĂ COMPLEXĂ

Considerînd că în tir sînt profund implicate funcțiile intelectuale, precum și particularitățile de personalitate, la cei 12 subiecți care au fost vizați pentru acest tip de examinare, am aplicat în plus următoarele probe : gîndire — analiză, sinteză și dinamică mentală — 2 probe ; atenție — concentrare, mobilitate — 2 probe ; capacitate de decizie, atitudine față de risc, promptitudine în mișcare și alegerea momentului oportun — aparat ; coordonare și precizie a mișcărilor, siguranță, nivel de aspirații, autoapreciere — cu ajutorul unui aparat denumit „țintă mobilă" ; anxietate, nevrozism, extraversiune, simulare, echilibrul emoțional, precum și alți factori de personalitate investigați cu ajutorul unor inventare de personalitate ; repetarea reflexului electrodermal cu ajutorul metodei aplicării unor stimuli electrici standardizați, completarea unui formular anamnestic și interviu.

4. CONDIȚII DE EXAMINARE, FOLOSIREA INSTRUMENTELOR, APRECIERI VALORICE

Condițiile de examinare au respectat cerințele calitative ale investigațiilor psihologice, instrucțiunile făcute în vederea rezolvării diverselor teste au ținut seama de manualele originale. În vederea unei aprecieri valorice cît mai corecte s-au luat în considerație atît raportarea performanțelor subiecților la etaloanele unei populații generale, cît și un studiu comparativ al performanțelor individuale ale celor examinați.

IV. REZULTATE, DISCUȚII, RECOMANDĂRI

1. Performanțele obținute de întregul lot la **probele de psihomotricitate** au fost supuse unor calcule statistice și apoi transformate într-un indice global caracteristic fiecărui sportiv (tabel 1) ; din motive lesne de înțeles, nu vom indica numele subiecților, ci vom consemna un anumit cod. Totuși, în aprecierile ce urmează, ne vom permite să evidențiem cîteva nume, fără ca acest lucru (credem) să influențeze negativ evoluția sportivilor în cauză.

Indicele global pe baza căruia s-a efectuat clasificarea sportivilor este constituit din media celor trei performanțe obținute la aparate și calculat în procente. S-a constatat că marea majoritate a trăgătorilor de valoare (avînd o experiență mai mare sau mai mică în acest sport) s-au plasat deasupra percentilei 50, adică între percentila 59 și 93 ; pe primele 5 locuri, care de fapt desemnează și un nivel foarte dezvoltat al calităților funcțiilor psihomotrice, s-au înscris următorii sportivi : D. M. percentila 93 ; R. M. percentila 80 ; I. D. percentila 79 ; L. A. percentila 76 și M. D. percentila 72.

Deși comparativ cu performanțele unei populații generale (nesportivi) subiecții care au făcut obiectul acestui studiu au obținut rezultate — în medie — superioare,

Tabelul 1

CLASIFICAREA TRĂGĂTORILOR ÎN FUNCȚIE DE REZULTATELE OBȚINUTE LA PROBELE DE PSIHOMOTRICITATE MEDIA REZULTATELOR EXPRIMATE ÎN PROCENTE

Loc Nr.	APARATE			Indicele global dat în percentile	Observații
	Δ-L	Trasaj	Tremometru		
1	90	94	96	93	
2	95	90	54	80	
3	78	96	62	79	
4	52	79	96	76	
5-6	38	82	97	72	
5-6	46	88	82	72	
7	66	73	73	71	
8-9	92	76	42	70	
8-9	50	79	82	70	
10-11	54	90	58	67	
10-11	90	66	46	67	
12-13	54	88	54	65	
12-13	84	46	66	65	
14	78	38	73	63	
15	90	34	-	62	Nu a efectuat proba nr. 3
16	93	21	69	61	
17	2	95	82	60	
18-19	46	84	46	59	
18-19	31	73	73	59	
20-21	38	50	86	58	
20-21	58	-	-	58	Nu a efectuat probele 2 și 3
22	79	42	34	52	
23	54	69	31	51	
24	16	69	66	50	
25	79	2	62	48	
26	62	8	66	45	
27	31	31	58	40	
28-29	42	18	46	35	
28-29	58	4	42	35	
30	24	62	8	31	
31	14	38	31	28	
32	69	7	3	26	
33	16	38	18	24	
34	24	16	7	16	
35	21	14	5	13	
36	8	10	5	8	
37	4	12	1	6	

Tabelul 2

SUBIECTUL Nr.1

Funcțiile psihice / Aprecierile valorice	Gîndirea		Atenția		Capacitatea de decizie			Precizia în urmărirea țintei mobile	Personalitatea				Psihomotricitatea
	Analiza și sinteza	Dinamica mentală	Concentrarea	Mobilitatea	Eficiența	Estimarea-riscul	Răspunsurile la suprasolicitări		Nevrozism	Anxietate	Conștiinciozitate	Echilibru emoțional	
(Nota)	4	4	8	8	9	5	3	8	4 (scăzut)	9 (ridic f. slab)	7	4	6

evidențiind o bună precizie și siguranță a mișcărilor, totuși, analizînd aceste rezultate în ansamblul lor, **se constată o omogenitate scăzută și în același timp mari diferențe de la un sportiv la altul — acest lucru explicînd într-o oarecare măsură și diferențele valorice mari ale acestor sportivi, în cadrul activității de performanță.**

2. Analiza indicilor reflexului electrodermal a adus elemente noi privind aspectele calitative ale dinamicii stabilității emoționale, precum și a unor particularități de funcționare a sistemului nervos central.

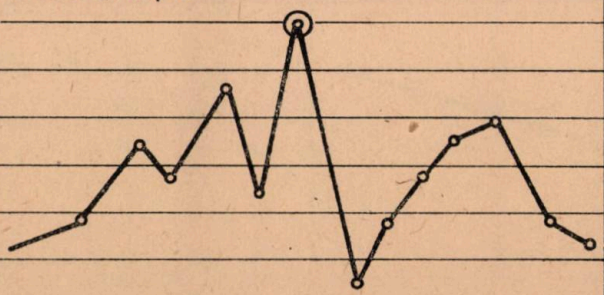
Depășind acest nivel de examinare, care și-a adus un aport însemnat în ce privește selecția și cunoașterea unei arii mai restrînse de funcții psihice la sportivii investigați, **a doua fază a studiului a luat în considerație un număr de 12 sportivi și a avut scopul de a clarifica nivelul funcțional al unor funcții și procese psihice extinse și de a indica tactica și strategia pe care să o folosească antrenorii în procesul de formare și perfecționare a sportivilor.**

Graficul 1

EVOLUȚIA REZULTATELOR PE ANUL 1979

SPORTIVUL nr. 1

Performanțe	Evoluții și competiții	Observații
70		Inconstantă
60	Nivel olimpic	Revenire greoaie
50		
40		
30		
20		
10		



3. Considerăm că marea performanță în tir are o corelație înalt pozitivă cu un nivel optim de organizare a funcțiilor neuropsihofiziologice ; cu cît aceste funcții și procese se situează la un nivel mai înalt de organizare și funcționare, cu atît ele sînt mai unitare și constante și stau la baza unor performanțe mai stabile în timp. **Vom exemplifica aceste aspecte, prezentînd comparativ nivelul de performanță al diverselor funcții psihice obținute de doi dintre sportivii examinați.** Menționăm că deși ambii sportivi sînt de valoare și fac obiectul unei intense activități din partea antrenorilor, **totuși la unul dintre aceștia se constată o stabilitate scăzută a performanțelor de la un concurs la altul, precum și o diferență marcată între rezultatele obținute la antrenament și cele obținute la diverse competiții importante** (tabelul 2, graficul 1).

Al doilea subiect pe care-l vom prezenta are o experiență asemănătoare și aceeași vîrstă, **însă obține rezultate bune și foarte bune — mai stabile de la o competiție la alta** (tabelul 3, graficul 2).

Tabelul 3

SUBIECTUL Nr. 2

Funcțiile psihice / Aprecierile valorice	Gîndirea		Atenția		Capacitatea de decizie			Precizia în urmărirea țintei mobile	Personalitatea				Psihomotricitatea
	Analiza și sinteza	Dinamica mentală	Concentrarea	Mobilitatea	Eficiența	Estimarea-riscul	Răspunsurile la suprasolicitări		Nevrozism	Anxietate	Conștiinciozitate	Echilibru emoțional	
(Nota)	8	9	7	8	7	9	7	9	3 (scăzut)	3 (scăzută)	7	7	7

Vom prezenta succint unele aspecte cantitative și calitative ale examinării psihologice la ambii sportivi, după care, cunoscînd din punct de vedere psihologic, posibilitățile și carențele acestora, vom trece la soluții și recomandări practice, menite să intre în tezaurul tehnico-tactic-educativ al antrenorilor *).

Graficul 2

EVOLUȚIA RANDAMENTULUI SPORTIV

Valori medii anuale

SPORTIVUL nr. 2

Performanțe	1977	1978	1979	Observații
570				Creștere continuă ascendentă
560				
550				
540				
530				

*) Menționăm că astfel de informații privind atitudinile și particularitățile de personalitate, precum și soluțiile metodice, pot fi date pentru fiecare sportiv examinat.

Subiectul 1

Prezentarea sintetică a rezultatelor obținute la diferite funcții psihice (aprecierile valorice se fac cu ajutorul notelor de la 1 — cea mai mică, pînă la 9). (pag. 19).

CARACTERIZARE

Capacități aptitudinal intelectuale de nivel mediu-inferior, analizează îndelung sarcinile, are un ritm lent de lucru însă nu surprinde întotdeauna aspectele esențiale și nu aplică cele mai bune soluții. Calitățile atenției, atît sub raportul concentrării cît și al mobilității, sînt bune. În luarea deciziilor analizează îndelung detaliile, este prudent și selectiv. În general, deciziile sale sînt adecvate realității și au o promptitudine și eficiență bună în condiții de solicitare normală ; este însă mai puțin sigur pe sine și mai puțin precis în condiții de suprasolicitare și stress ; în astfel de condiții performanța scade — dispune de resurse mai slabe de mobilizări a efortului neuropsihic.

Pe planul psihomotricității dispune de o precizie și siguranță mediu-bună, se manifestă prudent, gînditor, reflexiv, aspirațiile sînt pe măsura posibilităților, apreciază obiectiv și corect situațiile.

Personalitatea este dominată de simțul conștiinciozității modestiei și corectitudinii, are o notă relativ mare la factorul anxietate, ceea ce indică existența unor temeri și frămîntări interioare. Echilibrul emoțional mai slab, evidențiază tendința de a fi sub tensiune, se deconectează mai greu — această particularitate duce la un consum neuropsihic sporit și poate avea influențe negative asupra rezultatelor. Este o persoană mai impresionabilă, în situația de eșec se demobilizează și „se regăsește mai greu", intră intr-o stare de nervozitate și teamă din care nu mai poate ieși. În situații de concurs se află sub tensiune.

SOLUȚII PRACTICE

Se va insista pe dezvoltarea funcțiilor cognitive, în special gîndirea — proces profund implicat în actul tragerii. Avînd în vedere rezistența scăzută la suprasolicitare se vor evita situațiile tensionale și de supramotivare dinaintea concursului. În situații de concurs va fi ferit de zgomot și mulțime și se vor crea condiții optime de odihnă și relaxare. Este preferabil de a se evita acele situații precompetiționale care antrenează un consum neuropsihic sporit. Antrenorul va fi grijuliu, înțelegător și discret față de sportiv.

Subiectul 2

Prezentarea sintetică a rezultatelor (pag. 20).

CARACTERIZARE

Nivel bun — foarte bun de dezvoltare a capacităților intelectuale, analizează corect problemele, surprinde aspectele esențiale și aplică soluții corecte, dispune de o mobilitate mentală crescută.

Coordonarea mișcărilor este precisă și sigură, are o precizie și stabilitate foarte crescute în urmărirea țintei mobile, echilibrul neuropsihic este bun, manifestă siguranță de sine. Apreciază corect și obiectiv situațiile, iar aspirațiile sînt pe măsura posibilităților.

În luarea deciziilor acționează calm și sigur de sine, analizează foarte bine împrejurările, este corect și precis în transpunerea hotărîrilor în practică — acordă mare atenție exactității execuției. Dispune de o foarte bună capacitate de estimare a riscului și își poate mobiliza și concentra resursele neuropsihice cînd își propune acest lucru.

RECOMANDĂRI

Se va insista mai mult asupra aspectului educativ — de organizare a activității și de ordonare a vieții în ansamblu. Avînd în vedere vîrsta sa relativ tînără, va fi orientat spre formarea unui statut socio-profesional pe măsura posibilităților. Este un element de perspectivă dacă beneficiază de o îndrumare corespunzătoare.

V. CONCLUZII

1. Funcțiile psihice cel mai mult implicate în actul tragerii sînt următoarele: psihomotricitate, echilibru nervos și emoțional, concentrarea atenției, gîndirea, precum și unele particularități de personalitate.

2. **Cu cît performanțele obținute de funcțiile și procesele psihice investigate sînt mai mari și în același timp grupate unitar spre valorile superioare (notele 8 și 9), cu atît dispunem de dovezi obiective — științifice, asupra unei evoluții favorabile a sportivului respectiv.**

3. Pentru ca procesul instructiv-educativ efectuat de către antrenor să fie cît mai eficient și să se concretizeze în rezultate de valoare cît mai devreme cu putință, este necesar ca tinerii aleși pentru acest sport să fie selecționați din punct de vedere psihologic — reținîndu-se cei care dispun de aptitudini psihice compatibile performanței în tir.

4. Studiul efectuat a pus în lumină faptul că examinarea psihologică complexă (probe, aparate și metode adecvate) are, pe lîngă rolul psihodiagnostic — de cunoaștere obiectivă, științifică a particularităților proceselor și funcțiilor psihice și **pe acela de a orienta pregătirea sportivului, de a face recomandări privind relația antrenor-sportiv, conduita sportivului în situația de antrenament, precompetițională sau competițională.**

4. În actul tragerii, pe lîngă aptitudinile psihomotrice, necesare oricărui sportiv care aparține acestei discipline sportive, trăgătorul de mare performanță **trebuie să dispună și de un bun echilibru emoțional și neuropsihic. În caz contrar, reacțiile emoționale — așa cum am văzut — au o puternică influență negativă asupra rezultatului din cadrul situațiilor competiționale.**

6. A devenit mai clar că diferențierea mare dintre trăgători, sub raportul calităților psihice, stare care a influențat negativ și omogenitatea lor, **se datorează, în principal, procesului de selecție, proces în care selecția sub raportul calităților psihice nu a avut un conținut și suport științific.**

7. Examinarea a pus mai puternic în evidență faptul că pregătirea sportivului trebuie să țină seama și de dezvoltarea corespunzătoare a calităților psihice, folosind mijloace pentru dezvoltarea gîndirii, atenției, a capacității de decizie, personalității capacității de conștientizare și selectare a fenomenelor cu care este confruntat.

8. Nu numai dozarea efortului, ca volum și intensitate, constituie factorul individualizării, **ci și mijloacele trebuie diferențiate potrivit structurii psihice a fiecărui sportiv,** în scopul modelării lui spre o creștere continuă a performanței.

9. Se impune o colaborare mai strînsă între antrenor, psiholog, fiziolog și, dacă este cazul, biochimist ; acest lucru se poate realiza prin sensibilizarea factorilor de răspundere și în special a antrenorilor față de nou. Este necesar ca în viziunea antrenorului să predomine principiul conform căruia „funcțiile bio-psiho-sociale sînt unitare și se întrepătrund reciproc."

10. Examinarea sportivului în diferite laboratoare și cu aparatură modernă **să constituie o necesitate și o activitate continuă și obligatorie pentru sportiv și antrenor.**

BIBLIOGRAFIE

1. ALLPORT G. W. : Structure et developpement de la personalité (tr. fr.) Paris, Delachau-Nistlé, Neuchâtel, 1970.

2. CIOFU I., GOLU M., VOICU C. : Tratat de psihofiziologie, vol. I, Ed. Academiei R.S.R., 1978.

3. EPURAN M. : Psihologia sportului, ediția 1968.

4. EPURAN M. : Metodologia cercetării activităților corporale (uz intern I.E.F.S.), București, 1977.

5. EPURAN M. : Teste de psihologia sportului (uz intern I.E.F.S.), București, 1975.

6. ROȘCA A. : Metodologie și tehnici experimentale în psihologie, Ed. Științifică, București, 1971.

7. ROȘCA M. : Metode de psihodiagnostic, Ed. didactică și pedagogică, București, 1973.

8. TEODORESCU S. : Psihologia conduitei, cap. VI, Ed. Ştiinţifică, Bucureşti, 1972.

9. TUCIGOV A. : Introducere în psihologie, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1974.

N. BOGATU, M. NICULESCU : Caractéristiques psychologiqus des tireurs de performance et leur contribution dans l'entraînement de tir des sportifs olympiques

L'investigation psychologique a un apport spécial dans la sélection, la connaissance et la préparation du tireur ; l'activité de formation en soi doit suivre un cours rigoureusement scientifique, à savoir :

— la selection psychologique des éléments ayant des aptitudes pour le tir

— la connaissance psychologique individuelle

— l'établissement de certaines stratégies techniques-tactiques, spécifiques, la recherche des moyens d'optimiser certains traits psychiques.

Si l'on ne respecte pas ces exigences, on peut affirmer que la préparation du tireur se fait d'une façon empirique, et que son instruction sera défectueuse.

Après des études préliminaires, les auteurs ont considéré que les fonctions psychiques, la plupart impliquées dans ce sport, sont la psycho-motricité et l'equilibre émotionnel.

Les performances obtenues par toute l'équipe durant les épreuves de psychomotricité ont été soumises à des calculs statistique et transformées ensuite dans un indice global, caractéristique à chaque sportif.

Létude effectuée a mis en évidence le fait que l'examen psychologique complexe a un rôle de connaissance objective des particularités des processus psychiques et d'orientation de la préparation plus rapidedu sportif vers la grande performance.

N. BOGATU, M. NICULESCU : Psychological Characteristics of Performance Target Shooters and their Contribution to the Training of the Relevant Olympic Sportsmen

Psychological investigation plays a great role in the selection, knowledge and training of the target shooter ; his training should be carried out scientifically in terms of :

— a psychological selection of the sportsmen showing aptitudes for target shooting ;

— an individual psychological knowledge ;

— the establishment of specific technical and tactical strategies, of modalities for the improvement of certain psychical features.

If such requirements are not met in training, then it is sure that the latter is empirical and that the sportsmen will suffer from the respective consequences.

The authors, therefore, recommend a good command of the psychic particularities specific to the target shooter, and the establishment of individualized technical and tactical strategies in terms of the respective sportsman and competition.

Following preliminary studies, the authors emphasize that most of the psychic functions implied in target shooting are linked to psychomotiveness and to the emotional balance.

The performances obtained by the entire team in the psychomotive tests have been subjected to statistical calculations and then have been converted into a general pointer characteristic of each sportsman.

The study undertaken has thrown light upon the fact that a complex psychological testing is a must when it comes to objectively know the particularities of the psychic processes implied, as such knolwdge helps forward the rapid training of the sportsman for higher and higher performances.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

EXERCIŢII DE GIMNASTICĂ PENTRU PREGĂTIREA ATLEŢILOR (I)

Prof. DUMITRU GÂRLEANU
C. S. Şcolar nr. 8 — Bucureşti

Printre exerciţiile folosite atît la pregătirea fizică multilaterală, cît şi la cea specifică, în orice disciplină sportivă, figurează şi cele de gimnastică. Ele contribuie la prelucrarea analitică a grupelor musculare, la dezvoltarea calităţilor motrice specifice, la însuşirea tehnicii şi, implicit, la obţinerea celor mai înalte performanţe.

Totodată, ele joacă un rol important şi în direcţia dezvoltării elasticităţii musculare şi a mobilităţii articulare.

Structurile exerciţiilor speciale de gimnastică ale atletului sînt corelate cu procedeele tehnice respective, gradul de pregătire şi particularităţile individuale ale sportivilor. Ba mai mult, putem spune că, în prezent, există chiar exerciţii de gimnastică adecvate tuturor specialităţilor din atletism : sprint, semifond, garduri-obstacole, lungime-triplusalt, înălţime, prăjină, greutate, disc, ciocan şi suliţă.

Locul exerciţiilor de gimnastică în lecţie-antrenament este stabilit de rolul pe care-l îndeplinesc. Astfel :

— în **partea pregătitoare** a lecţiei — de cele mai multe ori, cînd sînt folosite în scopul măririi elasticităţii musculare, al îmbunătăţirii mobilităţii articulare, al prelucrării analitice a grupelor musculare, adică, în final, toate acestea vizînd pregătirea organismului pentru a face faţă în bune condiţii efortului programat ;

— în **partea fundamentală** a lecţiei, cînd sînt destinate să contribuie la dezvoltarea calităţilor motrice, la însuşirea şi consolidarea tehnicii probelor atletice, la relaxarea musculară, la refacerea organismului ;

— în **partea de încheiere** a lecţiei, cu rol de relaxare şi refacere.

Iată şi tipurile acestor exerciţii :

1. EXERCIŢII PENTRU DEZVOLTAREA FIZICĂ GENERALĂ

În pregătirea atletului, exerciţiile pentru dezvoltarea fizică generală ocupă un loc foarte important, contribuind din plin la creşterea rezultatelor şi la îmbunătăţirea performanţelor. Ele măresc capacitatea de contracţie, de întindere şi de relaxare a musculaturii, asigurînd, în acelaşi timp, mobilitatea coloanei vertebrale şi pe cea a articulaţiilor, în general.

Constituind o parte importantă a conţinutului părţii pregătitoare din lecţie-antrenament, exerciţiile de dezvoltare fizică generală asigură o prelucrare metodică a întregului organism pentru efort.

Deşi au o structură simplă, efectul exerciţiilor pentru dezvoltarea fizică generală este multilateral.

Pentru a fi eficiente, exerciţiile pentru dezvoltarea fizică generală trebuie executate cu suficientă energie şi cu un grad de încordare corespunzător, cu maximum de amplitudine, întotdeauna într-un anumit ritm.

2. EXERCIŢIILE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

În această categorie intră, în principal, exerciţiile acrobatice care au o contribuţie deosebit de importantă la dezvoltarea calităţilor motrice (forţă, viteză, rezistenţă, îndemînare), la antrenarea organelor echilibrului, la îmbunătăţirea orientării în spaţiu, la perfecţionarea coordonării.

Prin marea lor varietate, accesibilitate şi atractivitate, aceste exerciţii sînt adecvate tuturor : şi copiilor, şi adolescenţilor, şi adulţilor.

3. EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA ELASTICITĂȚII MUSCULARE ȘI A MOBILITĂȚII ARTICULARE

Din această categorie fac parte atît exercițiile ce se adresează articulațiilor, cît și cele ce contribuie la întinderea (elastictiatea) musculară.

4. EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII DE RELAXARE ȘI REFACERE A ORGANISMULUI

Pentru obținerea odihnei în activitatea rațională a musculaturii, relaxarea este esențială. Numai o corectă alternare a fazelor de încordare cu cele de relaxare asigură prelungirea activității, oferind posibilitatea obținerii unei amplitudini maxime de mișcare și contribuind la mărirea mobilității articulare.

În atletism are o mare importanță relaxarea voluntară care constituie baza de plecare pentru includerea exercițiilor speciale de relaxare în lecțiile practice. Folosirea acestora îl obișnuiește pe executant să-și dirijeze în mod conștient gradul de încordare a musculaturii, contribuind prin aceasta atît la fixarea rațională a momentelor de odihnă, cît și la realizarea unei mișcări libere, naturale, degajate, cu amplitudinea necesară a diferitelor părți ale corpului.

5. EXERCIȚII PENTRU ÎNSUȘIREA, CONSOLIDAREA ȘI PERFECȚIONAREA TEHNICII

Acestea sînt specifice probei, dar mai ales fiecărui atlet, în funcție de greșelile ce urmează a fi corectate.

Cum sînt valorificate exercițiile de gimnastică în pregătire ?

Din observațiile efectuate la diferitele eșaloane, am constatat existența exercițiilor de gimnastică — folosite în pregătire — într-un număr foarte restrîns și îndreptate —aproape exclusiv — către un singur scop, și anume cel al pregătirii principalelor grupe musculare și articulații, în vederea efortului care urmează.

De regulă, ele sînt incluse în partea pregătitoare a lecției.

Foarte puțin și de către prea puține categorii de atleți exercițiile de gimnastică sînt folosite și în celelalte scopuri mai sus enunțate. Ba mai mult, lipsa lor, penuria de mijloace, neutilizarea în scopul arătat se manifestă tocmai acolo unde efectul lor asupra pregătirii și formării viitorilor atleți este determinant.

Faptul că din pregătirea atletului lipsește o mare gamă de exerciții se datorează, în special, rutinei, modului șablon în care se desfășoară antrenamentele, începînd cu cele mai mici categorii de atleți, lipsei de încredere în eficiența acestora, inventarului sărac de obiecte, de aparate și de instalații necesare efectuării acestora de către atleți, mai ales în sezonul de vară.

Pornind de la aceste considerente și cunoscînd din proprie experiență valoarea formativă a exercițiilor de gimnastică în pregătirea atletului, am considerat că vom veni în sprijinul tehnicienilor și al atleților prin prezentarea unui inventar de exerciții ce pot și trebuie să fie incluse în pregătire.

Pentru a înlesni selecționarea lor pe specialități de către antrenori și atleți, chiar cu riscul de a ne repeta în unele situații, didactic am recurs la gruparea exercițiilor pe seturi de probe, lucru care nu exclude folosirea acelorași exerciții de către mai multe categorii de atleți, privite din punctul de vedere al specialității.

În continuare, vom încerca să inserăm unele dintre cele mai importante exerciții de gimnastică, adecvate în pregătirea atleților.

A. EXERCIȚII DE GIMNASTICĂ VALABILE ÎN PREGĂTIREA ATLEȚILOR, INDIFERENT DE PROBĂ

a) **Exerciții pentru membrele superioare**

Exerciții libere și cu obiecte : ridicarea brațelor, întinderea brațelor, balansarea brațelor în diferite planuri, rotarea brațelor ; mișcări simple, asimetrice ale brațelor (acțiuni de întindere și îndoire pe diferite direcții) ; mișcări compuse simultane între membrele superioare și cele inferioare, între membrelor superioare și trunchi, între membrele superioare, cele inferioare și trunchi ; flotări din sprijin oblic, sprijin culcat înainte, sprijin culcat înainte cu picioarele mai sus ; stînd pe mîini : mers în mîini ; culcat pe spate, brațele îndoite lîngă

corp : deplasare prin împingerea în brațe, pînă la întinderea lor ; aruncarea la distanță, aruncarea la țintă în variate ipostaze, aruncarea și prinderea mingilor mici, a mingii umplute, a bastonului etc. ; aruncarea de la unul la altul.

Exerciții cu partener : învingerea rezistenței partenerului din față prin îndoirea și întinderea reciprocă a brațelor, din stînd palmă în palmă ; cîte doi apucat de mîini : tragerea partenerului peste un semn ; aceeași, în grup (pe două șiruri, față în față, partenerii se apucă de mijloc și trag un baston) ; aceeași, cu ajutorul unei frînghii ; stînd pe mîini, cu ajutor acordat de partener ; cîte doi stînd față în spate, cel din spate șezînd cu picioarele îndoite, cel din față în stînd, apucat reciproc de mîini : acesta din urmă va încerca, prin pășire înainte și prin tracțiune, să-l ridice pe cel din șezînd ; ridicarea și transportarea în grup a unui partener în șezînd pe brațe („scăunelul") ; transportarea în grup a unui partener în culcat pe spate, apucat de sub genunchi și de sub axile ; transportarea în grup a unui partener în șezînd pe baston, doi parteneri ținînd bastonul de capete, iar al treilea așezîndu-se pe el și sprijinindu-se cu brațele de umerii celor doi ; pe grupe de trei : unul stă culcat, cu picioarele îndoite, iar ceilalți doi încearcă să-l ridice în picioare, apucîndu-l de sub axile ; „roaba".

Exerciții cu aparate : împingerea halterei din stînd, șezînd, culcat pe bancă ; transportarea aparatelor de gimnastică, a saltelelor la locurile indicate pentru lucru ; transportarea băncilor de gimnastică, împingerea băncii etc., organizînd colectivul pe grupe de cîte 4—6 executanți.

Exerciții la banca de gimnastică : culcat pe spate pe banca de gimnastică ,brațele sus, apucă de marginile băncii — tîrîre prin tracțiunea alternativă sau simultană a brațelor ; culcat înainte pe banca de gimnastică : tîrîre înainte prin tracțiune simultană cu brațele de marginea băncii ; culcat înainte pe banca de gimnastică așezată oblic : tîrîre prin tracțiunea simultană și alternativă a brațelor de marginea acesteia.

Exerciții la scara fixă : cățărare și coborîre pe scara fixă, prin mutarea simultană a brațului și piciorului opus sau a brațului și piciorului de pe aceeași parte ; sprijin stînd cu fața la scara fixă, apucat cu brațele îndoite sau întinse de o șipcă la nivelul pieptului : deplasarea laterală cu ajutorul brațelor și al picioarelor de pe o scară pe alta ; atîrnat de șipca de sus, cu fața la scara fixă : deplasarea laterală numai în brațe de pe o scară pe cealaltă, cu o ușoară balansare a picioarelor ; atîrnat de o șipcă cu fața la scara fixă (apucat cu brațele apropiate) : deplasarea laterală cu trecerea de pe o scară pe cealaltă, cu întoarcere de 180 de grade la fiecare trecere ; atîrnat de ultima șipcă cu fața la scara fixă: coborîre în brațe, cu deplasarea alternativă a mîinilor ; cățărare la scara fixă și coborîre pe banca de gimnastică așezată oblic, cu ajutorul brațelor și al picioarelor ; cățărare, cu mingea umplută într-un braț ; cățărare în atîrnat, cu mingea umplută între glezne ; cățărare, cu partenerul călare pe umeri ; escaladarea aparatelor din mers și din alergare.

Exerciții la paralele egale : cățărare pe paralele cu ajutorul brațelor și al picioarelor ; sprijin pe paralele : deplasare cu mutarea mîinilor alternativ, simultan etc., cu brațele întinse, îndoite etc. ; flotări din sprijin, flotări din balansare înainte și înapoi.

Exerciții la frînghie și la scara de frînghie : cățărare cu ajutorul brațelor și al picioarelor pe scara de frînghie în diferite variante — cățărare pe frînghie în trei timpi, în doi timpi ; cățărare pe o frînghie sau pe două frînghii, cu picioarele sprijinite pe scara fixă ; cățărare cu ajutorul brațelor și al picioarelor pe scara așezată vertical, ținînd pe coapse o minge umplută (genunchii sînt îndoiți) ; cățărare cu ajutorul mîinilor și al picioarelor pe o frînghie fixată orizontal între doi stîlpi ; cățărare la frînghie numai în mîini ; idem, cu opriri.

Exerciții la bara fixă, la inele : tracțiuni în brațe ; ridicare în sprijin, la inele ; planșa înainte ; „cilindrul" la inele.

b) **Exerciții pentru membrele inferioare**

Exerciții libere și cu obiecte : îndoirea genunchilor — ridicarea unui picior (întins sau îndoit) ; balansarea amplă a unui picior (înainte, înapoi, lateral) ; stînd într-un picior, celălalt întins înapoi, trunchiul aplecat înainte („cumpăna"), brațele lateral sau înainte ; stînd pe un picior, celălalt înapoi, îndoit din articulația genun-

chiului, apucat cu mîinile de glezne; culcat pe spate, brațele întinse sus: tîrîre prin acțiunea simultană sau alternativă a picioarelor; culcat pe spate, picioarele îndoite din articulațiile genunchilor: deplasare prin întinderea picioarelor; transportarea mingii umplute în mers și alergare; mers sau alergare cu mingea umplută ținută în mîini în față jos, înainte, lateral, sub un braț sau cu două mingi sub ambele brațe; ridicarea și transportarea unor obiecte (pietre, saci cu nisip etc.) de diferite greutăți; transportarea mai multor mingi umplute ținute în brațe, pășind peste băncile de gimnastică și pășind pe ele.

Exerciții cu partener: transportarea unui partener în spate; transportarea unui partener pe umeri; cîte doi apucat de mîini: tragerea partenerului peste o zonă; idem, în grup (pe două șiruri față în față, partenerii se apucă de mijloc și trag un baston); idem, cu ajutorul frînghiei; cîte doi față în față: împingerea partenerului peste o linie; semigenuflexiuni cu partenerul pe umeri; genuflexiuni cu partenerul pe umeri.

Exerciții la banca de gimnastică: mers pe partea lată a băncii de gimnastică; deplasare pe partea lată a băncii de gimnastică, cu sărituri succesive pe același picior; mers pe partea lată a băncii de gimnastică, cu ridicarea alternativă a genunchilor la piept, cu balansarea picioarelor, cu întoarcere de 180 de grade etc.; același exercițiu, cu mers, însă, pe partea îngustă a băncii de gimnastică; mers mai întîi pe partea lată a băncii de gimnastică, apoi pe cea îngustă, cu: — pășire peste 2—3 obstacole (mingi umplute, saci cu nisip etc.); — trecere printr-un cerc așezat la mijlocul băncii; — o minge umplută, pe cap, susținută cu mîinile; — trunchiul în diferite poziții; mers cu întîlnire pe bancă, cu depășire și continuarea mersului; mers pe banca de gimnastică, rostogolind o minge umplută; mers ghemuit cu braț și picior opus, pe banca de gimnastică sau cu menținerea brațelor în diferite direcții.

c) **Exerciții pentru membrele superioare și inferioare**

Exerciții libere și cu obiecte: pe genunchi cu sprijin pe palme, trunchiul la orizontală: tîrîre înainte sau înapoi, cu pășire pe mîna și genunchiul opus sau pe genunchiul de pe aceeași parte; pe genunchi cu sprijin pe palme: tîrîre printre obstacole și pe sub obstacole care au diferite grade de dificultate; culcat înainte: tîrîre cu ajutorul brațelor și al picioarelor; culcat pe spate cu sprijin pe tălpi și palme: tîrîre în diferite direcții (înainte, înapoi sau lateral); șezînd, brațele lîngă coapse, palmele sprijinite pe sol: tîrîre înainte prin îndoirea și întinderea picioarelor, odată cu împingerea în brațe; pe genunchi, cu sprijin pe antebrațe, trunchiul mult aplecat înainte, mingea umplută așezată pe sol în dreptul capului: tîrîre cu rostogolirea mingii înainte cu capul; sprijin culcat: deplasare pe mîini și picioare, purtînd pe ceafă o minge umplută; sprijin înapoi (pe palme și pe călcîie, cu genunchii îndoiți), cu o minge umplută așezată pe abdomen: deplasare înainte sau înapoi cu pășire alternativă sau simultană.

d) **Exerciții pentru trunchi — părți laterale**

Exerciții libere și cu obiecte: stînd, răsucirea trunchiului stînga-dreapta, energic; îndoiri laterale ale trunchiului; rotarea trunchiului; stînd cu piciorul din partea execuției sprijinit pe bancă sau scara fixă: răsucirea trunchiului cu brațele lateral; stînd lateral față de aparat, cu piciorul sprijinit: îndoire laterală de trunchi; mișcări compuse simultane între membrele superioare, inferioare și trunchi; culcat înainte, mîinile la spate: tîrîre înainte fără ajutorul brațelor și al picioarelor.

Exerciții cu partener: stînd față în față cu brațele lateral, prins de brațe: răsucirea trunchiului cu opunere de rezistență; aceeași poziție: îndoire laterală stînga-dreapta; stînd: îndoirea laterală a trunchiului; la reveniri, partenerul opune rezistență.

Exerciții la banca de gimnastică: cîte 4—6 stînd cu umărul spre bancă — apucarea băncii de margini și ridicarea ei deasupra capului, cu coborîre în partea cealaltă; idem, pînă deasupra capului și revenire; stînd cîte 4—6 elevi cu banca sub braț sau pe umăr: răsucirea trunchiului spre partea unde este banca; idem, cu mutarea băncii pe umărul sau sub brațul celălalt.

Exerciții cu haltera: stînd cu haltera pe umeri — îndoirea laterală a trunchiului, răsucirea trunchiului; idem, cu hantele ținute în mîini.

e) **Exerciții pentru trunchi — spate**

Exerciții libere și cu obiecte: stînd — aplecare și revenire energică; îndoirea trunchiului și revenire energică; înclinarea trunchiului; extensia triunchiului; culcat cu fața în jos, brațele în prelungirea trunchiului: ridicarea trunchiului și picioarelor; idem, din sprijin la brațe sau picioare, libere și cu îngreuieri; idem, cu rulare pe abdomen; idem, cu banca sub coapse; culcat cu fața în jos pe lada de gimnastică, trunchiul în afara acesteia: aplecarea trunchiului și îndreptarea energică a acestuia; stînd cu picioarele depărtate: aruncarea mingii umplute înapoi peste cap; idem, a altor obiecte (greutăți, saci cu nisip, hantele etc.); stînd cu trunchiul îndoit înainte: aruncarea diferitelor obiecte înainte prin îndreptarea energică a trunchiului.

Exerciții cu partener: stînd — aplecarea și revenirea trunchiului, la revenire partenerul opune ușoară rezistență; culcat cu fața în jos, brațele întinse înainte: partenerul îl prinde de palme și încearcă să-l ridice în extensie; culcat pe spate cu brațele prinse de gîtul partenerului care stă aplecat înainte: îndreptarea trunchiului; culcat cu fața în jos, partenerul stînd îl apucă de coapse și i le ridică la nivelul șoldurior: executantul, prin împingere energică din brațe, încearcă să ridice trunchiul.

Exerciții cu haltera: stînd aplecat, haltera prinsă cu mîinile: îndreptarea trunchiului, ridicarea halterei la piept, ridicarea ei deasupra capului prin procedeul smuls; stînd cu haltera pe umeri: aplecarea și îndreptarea trunchiului.

Exerciții la scara fixă: stînd aplecat răsucit apucat — ridicarea picioarelor în atîrnat răsturnat; idem, cu forfecarea picioarelor; idem, cu ridicarea și coborîrea picioarelor; idem, cu ghemuirea și întinderea lor.

Exerciții la inele și la bara fixă: atîrnat — balansarea picioarelor înainte-înapoi cu marcarea rămînerii în extensie; atîrnat: ridicarea picioarelor în atîrnat, răsturnat prin înapoi.

f) **Exerciții pentru trunchi — abdomen**

Exerciții libere și cu obiecte: culcat pe spate — trecere în șezînd cu genunchii la piept (picioarele nu se sprijină pe sol); șezînd cu picioarele fixate: trecere în culcat și revenire; culcat pe spate, sprijin la brațe: ridicarea și coborîrea picioarelor, forfecări în diferite planuri, rotarea lor simultană, îndoiri și întinderi etc.; culcat pe spate cu brațele în prelungirea trunchiului ținînd o minge umplută: ridicarea trunchiului cu aruncarea mingii; culcat pe spate, cu mingea umplută ținută între glezne: ridicarea picioarelor și coborîrea lor; ghemuit: săritură cu ridicarea picioarelor în echer; culcat pe spate: ridicarea simultană a trunchiului și a picioarelor, cu lovirea lor la verticală.

Exerciții cu partener: culcat pe spate, brațele fixate — ridicarea rapidă a picioarelor peste cap, partenerul trăgîndu-le rapid în jos: șezînd față în față, picioarele ridicate de pe sol și îndoite, tălpile orientate înainte, brațele lateral: împingeri în tălpi cu fente pentru dezechilibrarea partenerului; culcat pe spate, cap la cap, ușor depărtați, apucat reciproc de mîini; ridicare în stînd pe omoplați și revenire; executantul culcat pe spate, picioarele întinse, ridicate la verticală, brațele lateral fixate pe sol de partener, care stă pe genunchi la capul lui: executantul coboară și ridică picioarele simultan, atingînd alternativ solul stînga-dreapta.

Exerciții la scara fixă: culcat pe spate, sprijin de scara fixă cu brațele — ridicarea picioarelor și revenire; idem, sprijin cu picioarele: ridicarea trunchiului și revenire; șezînd pe ladă sau pe banca de gimnastică, picioarele întinse și sprijinite de scara fixă: lăsare pe spate și revenire; atîrnat la scara fixă: executarea unor mișcări variate cu picioarele (ghemuiri și întinderi la orizontală, ridicare la punctul de sprijin etc.).

Exerciții la paralele: sprijin — menținerea picioarelor la orizontală; pendularea înainte și înapoi, cu opriri la ducerea înainte.

Exerciții la bara fixă și la inele: atîrnat — executarea unor mișcări variate cu picioarele, cum ar fi pendulări, forfecări, ghemuiri, ridicare la punctul de sprijin, răsturnare etc.

g) **Parcursuri de obstacole**

Pentru formarea deprinderilor motrice de bază, exercițiile din diferite grupe se pot îmbina și aplica sub forme foarte variate.

În lecții, din aceste exerciții se pot alcătui diverse ștafete și parcursuri de obstacole cu o valoare aplicativă și educativă deosebită. Ele educă la elevi

hotărîrea, prezența de spirit, curajul, orientarea, îndemînarea.

Valoarea parcursurilor de obstacole constă în faptul că elevii — cunoscînd anumite procedee — sînt puși în situația de a hotărî rapid asupra celui mai potrivit mijloc care trebuie folosit în condițiile date. Ele sînt accesibile colectivelor de vîrste și grad de pregătire diferite.

La alcătuirea parcursului trebuie să se țină seama în alegerea mijloacelor atît de posibilitățile colectivului, cît și de locul lor în lecție (în partea pregătitoare, de exemplu, mijloacele folosite vor fi simple, pentru a nu necesita explicații și organizări complicate).

Pe parcursul obstacolelor, profesorul trebuie să ia măsuri de asigurare (saltele în locurile mai periculoase).

Ne oprim aici cu exemplificările de parcursuri de obstacole, deoarece înșirarea tuturor ar necesita prea mult spațiu. Ele vor fi însă indicate la bibliografie.

D. GÂRLEANU : Exercices de gymnastique pour la préparation des athlètes (I)

Considérant que les exercices de gymnastique contribuent eux aussi à la transformation analytique des groupes musculaires, au développement des qualités motrices spécifiques, à l'acquisition de la technique et, implicitement, à l'obtention des plus hautes performances, l'auteur présente une suite d'exercices utiles aux athlètes, dans la structure suivante : 1. Exercices pour le développement physique général ; 2. Exercices pour le développement des qualités motrices ; 3. Exercices pour le développement de l'élasticité musculaire et de la mobilité articulaire ; 4. Exercices pour l'acquisition, la consolidation et le perfectionnement de la technique. Dans cette première partie, on indique les exercices de gymnastique valables dans la préparation des athlètes, sans égard à l'épreuve, pour les membres supérieurs, pour le tronc-paries latérales, pour tronc-dos, pour tronc-abdomen.

D. GÂRLEANU : Gymnastics Exercises for the Training of Athletes (I)

The autor's view is that gymnastics exercises in their turn largely contribute to the analytical processing of muscles, of various techniques and implicitly to higher performances. These are the reasons why he recommends a set of exercises useful for athletes, viz. : 1) exercises for general physical development ; 2) exercises for the development of motive qualities ; 3) exercises for the development of muscular elasticity and of the mobility of joints. 4) exercises for the development of the capacity of relaxation and recovery of the body ; 5) exercises for the acquisition, consolidation and improvement of techniques. In this first part of his study, the author describes exercises meant for a general training of athletes regardless of the event involved (exercises for the limbs, for the trunk, for the trunk and back, for the trunk and abdomen).

ASPECTE ALE MODERNIZĂRII ÎN GIMNASTICĂ

Prof. PETRE DUNGACIU
C. S. Şcolar nr. 2 — Bucureşti

„Vom acţiona întotdeauna în spiritul materialismului dialectic şi istoric, îndepărtînd în mod conştient şi organizat formele vechi care nu mai corespund necesităţilor sociale, sprijinind şi promovînd noul în toate ramurile de activitate" *)

Prin ideea de mai sus, preşedintele ţării noastre, tovarăşul **Nicolae Ceauşescu**, subliniază unul dintre importantele principii ale politicii interne promovate de statul nostru : lupta consecventă pentru înlăturarea a tot ce este depăşit şi înlocuirea acestuia prin ceea ce este mai înaintat.

În acţiunea de modernizare, factorul esenţial este omul. În etapa actuală a ţării noastre, de construire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare spre comunism, modernizarea angajează pe fiecare om al muncii. Indiferent de domeniul în care muncim trebuie să tindem fără încetare spre rezultate mai bune, spre valori calitativ superioare. Pentru realizarea acestui imperativ sînt necesare mijloacele cele mai avansate ; să fim informaţi de tot ce este nou în branşa noastră, să comparăm permanent nivelul înfăptuirilor proprii cu cel mondial, să gîndim ştiinţific, proiectînd şi construind unelte şi aparate noi care să ne asigure rezultate mai înalte. Modern este omul care rezolvă repede şi corect problemele, frămîntat mereu de ideea perfecţionării.

În procesul de modernizare trebuie să ne sprijinim pe elementele avansate ale ştiinţei. Ne găsim într-o epocă de continuă dezvoltare a ştiinţei şi tehnicii, de necontenite şi tot mai spectaculoase cuceriri. În documentele de partid şi de stat se subliniază faptul că : **„Pentru ţara noastră, care făureşte societatea socialistă multilateral dezvoltată în epoca desfăşurării revoluţiei ştiinţifico-tehnice contemporane, înscrierea pe coordonatele acestei revoluţii este o cerinţă imperioasă. Înflorirea multilaterală a societăţii româneşti trebuie să aibă la bază ceea ce a creat omenirea mai valoros în toate domeniile cunoaşterii, ştiinţei şi tehnicii".** **) Într-un asemenea context se cere lupta, pe toate căile, pentru o anumită cultură ştiinţifică a fiecărui om al muncii, indiferent de locul pe care îl ocupă în societate. Este necesar, prin urmare, să utilizăm ştiinţa ca univers general şi special de preocupări, ca punct de plecare şi fundament al modernizării.

Modernizarea în gimnastică, atît în ceea ce priveşte baza tehnico-materială, cît şi suprastructura, se referă la probleme multiple. Astfel, pot fi modernizate conţinutul exerciţiilor impuse şi liber alese, progra-

*)Din Raportul la cel de-al XI-lea Congres al Partidului Comunist Român.
**) Programul Partidului Comunist Român de făurirea a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism.

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1980, pag. 30

mele de clasificare, planurile de pregătire, metodologia și tehnologia antrenamentului, stilul execuției, compoziția exercițiilor, precum și mijloacele materiale, aparatele, sălile, unitatea de profil etc. Pe plan mondial, procesul de modernizare în gimnastică s-a realizat și continuă să se înfăptuiască diferit. În unele țări, accentul se pune pe elementele de bază materială, în altele pe cele de suprastructură, iar într-un număr de țări, printre care și România, pe ambii factori.

Un rol deosebit în modernizarea acestei ramuri sportive îl au școlile de gimnastică. Ele se apreciază după rezultatele obținute de sportivii lor în competițiile internaționale de mare anvergură. **O școală modernă de gimnastică presupune bază tehnico-materială de mare eficiență, specialiști de înaltă competență, gimnaști de valoare superioară.** Antrenorul modern trebuie să soluționeze cu rapiditate problemele tehnice complicate ivite în domeniul gimnasticii sportive mondiale. Școală și antrenor modern presupun, în primul rînd, capacitatea de a pregăti gimnaști de înaltă clasă, care la Jocurile Olimpice, campionate mondiale și continentale să se situeze în fruntea clasamentelor. Antrenorul, omul din „umbră", care nu se urcă pe podiumul învingătorilor decît în cazuri cu totul excepționale, este un factor hotărîtor în opera de modernizare atît a procesului de instruire și de antrenament, cît și a bazei tehnico-materiale. Se spune că antrenorul este oglinda sportivului. Și, fără îndoială, o bună parte dintre rezultatele sportivului se datoresc antrenorului. Celebrul antrenor de fotbal **Helenio Herrera**, încă cu ani în urmă, caracterizează astfel munca antrenorului : **„Douăzeci și cinci de ore pe zi consacrate profesiunii de antrenor și nopți albe, frămîntări, eforturi".**

Capacitatea antrenorului se descoperă nu numai în performanțele sportivului, ci și în creațiile sale privitoare la inventarea unor aparate care să-i ușureze munca în cadrul întregului său grup de sportivi. **„Antrenorul** — scrie profesorul **Virgil Roșală — este plămădit dintr-un aluat aparte. El vibrează pentru fiecare tînăr ce i se încredințează. Înzestrat cu spirit fin de observație și cu neastîmpărul unui om de acțiune, pune de acord cea mai nouă informație științifică cu experiența dobîndită de-a lungul anilor. Natura omenească nu are taine pentru el. Cunoaște în adîncime pe fiecare dintre elevii săi. Simte, ca printr-un instinct telepatic, orice frămîntare interioară, se ocupă de ea și o potolește. Prieten și îndrumător în același timp, dispune de nenumărate mijloace ca să cioplească și să modeleze tineretul cu blîndețe și răbdare, dar și să intervină cu toată energia cînd este nevoie... Cîți sîntem chemați pentru o astfel de muncă ?"** *)

Un rol important în modernizarea gimnasticii îl au marile talente sportive. Acești gimnaști, datorită aptitudinilor excepționale, au la un moment dat realizări mai valoroase și mai spectaculoase decît colegii lor de antrenament. Astfel, gimnasta română **Elena Leuștean**, pe care am pregătit-o între anii 1953—1954, a devenit de 7 ori campioană absolută de gimnastică a României și, în 1956, medaliată olimpică. Cu toate că am antrenat-o în aceleași condiții cu colegele ei din echipa de „aur" a gim-

*) Virgil Roșală : „Din însemnările unui profesor de educație fizică", Editura Sport-Turism, București, 1977, pag. 44—45.

nasticii noastre feminine din acea perioadă, totuși ea a fost singura care a reușit această performanță. Așa s-a întîmplat mai tîrziu cu **Nadia Comăneci**, rezultatul căreia la individual compus, stabilit la Jocurile Olimpice din 1976, încă nu a fost egalat. Antrenate în condiții absolut identice cu coechipierele lor, **Leuștean** și **Comăneci** s-au detașat, strălucind în evoluțiile lor. **Ilie Năstase** sau **Bjorn Borg** — în tenis, **Mark Spitz** sau **Kornelia Ender** — la înot, — **Pele** — la fotbal etc., în perioadele lor de glorie, au demonstrat, de asemenea, o superioritate categorică față de partenerii lor.

Istoria gimnasticii menționează pe creatorii ei mari. Aproape fiecare ediție a Jocurilor Olimpice sau campionat mondial și-a avut performeri străluciți. Ei alcătuiesc mănunchiul care a prezentat în premieră elemente și exerciții de gimnastică inedite, moderne, originale, spectaculoase, executate ireproșabil, impunîndu-se ca personalități de marcă ale acestui sport. În semn de recunoaștere a virtuozității lor, forurile diriguitoare ale Federației Internaționale de Gimnastică au hotărît ca elementele noi, originale, să poarte numele celor ce le-au prezentat pentru prima oară în cadrul unui concurs de gimnastică de amploare. **Danilova, Azarian, Stadler, Stoekli, Menicheli, Tsukahara, Iamashita, Tkaciov, Diamidov, Șaghinian, Magyar, Comăneci** sînt numai o parte dintre numele gimnaștilor și gimnastelor de excepție.

Procesul de creație a elementelor noi nu s-a realizat brusc, ci treptat, „de la ușor la greu", „de la simplu la complicat", „de la cunoscut la necunoscut", respectînd legile fiziologice și psihologice ale formării deprinderilor motrice. Elementele grele, noi, sînt, de regulă, de o complexitate mai mare decît cele precedente, au un grad mărit de dificultate, risc și spectaculozitate. Aceste elemente sînt realizate, în primul rînd, de către cei talentați care, pe lîngă o pregătire tehnică temeinică, dovedesc curaj, dîrzenie, hotărîre. În această ordine de idei, ni se pare vrednică de amintit observația academicianului **Al. Philippide** pe marginea unei destăinuiri pe care i-a făcut-o odată marele sculptor **Brâncuși : „Am învățat zece ani anatomia** — îi mărturisea sculptorul — **și cînd am știut-o la perfecție am dat-o la o parte și m-am luat la luptă corp la corp cu materia, uitînd ce am învățat".**

„De fapt, Brâncuși nu uitase regulile — precizează Al. Philippide — **trecuse dincolo de ele și putea să meargă mai departe tocmai fiindcă cunoștea la perfecție tot ce fusese pînă la el. Ca să înfrîngi cu succes și în chip înnoitor regulile trebuie mai întîi să le fi studiat adînc și să le cunoști temeinic"** (Ritm și poezie, „Contemporanul" din 17 decembrie 1971). Observația de mai sus privește și pe creatorii din gimnastica sportivă de performanță.

Trebuie amintit că gimnastica sportivă a epocii contemporane nu înseamnă numai realizări excepționale din partea cîtorva talente deosebite.

Gimnastica este un sport individual dar, în același timp, și un sport de echipă, rezultatele de cel mai înalt nivel fiind de partea acelora care cuceresc atît victorii individuale, cît și pe echipe. Prin urmare, antrenorul nu se preocupă numai de realizările marelui talent ; el trebuie să urmărească permanent ridicarea valorică a întregii echipe. Există gimnaști cu o bună pregătire fizică (forță, mobilitate, viteză, rezistență etc.), dar cu anumite deficiențe psihice sau, dimpotrivă, mai slabi în privința calită-

ţilor fizice, dar curajoşi, hotărîţi, perseverenţi etc. Pentru valoarea şi clasificarea echipei, şi aceştia trebuie pregătiţi încît să se ridice la nivelul exigenţelor contemporane. Firește, procesul didactic de predare-însuşire cu aceşti executanţi este mai anevoios. Pentru ca ei să învingă greutăţile elementelor noi, mai complicate şi mai riscante, pentru a depăşi deficienţele psihice şi a ajunge la succese, antrenamentul lor necesită într-o măsură mai mare metode şi mijloace speciale şi un timp mai îndelungat de pregătire. Specialiştii, studiind posibilităţile unor progrese mai mari în gimnastică, au conceput şi au constituit mijloace ajutătoare interesante şi originale : aparate, metode sau moduri de organizare a antrenamentului şi a bazei tehnico-materiale care să asigure eliminarea riscurilor de accidentare şi dezvoltare metodică a calităţilor psiho-fizice.

P. DUNGACIU : Aspects de modernisation dans la gymnastique

La modernisation dans la gymnastique, tant quant à la base technico-matérielle, qu'a la superstructure, se réfère aux problèmes liés au contenu des exercices imposés et librement choisis, aux programmes de classification, au plans d'entraînement, à la méthodologie et à la technologie de l'entrainement, au style de l'exécution, à la composition des exercices, toute comme aux moyens matériels, appareils, salles, l'unité de profil et d'autres.

Un rôle particulièrement important dans la modernisation de la gymnastique revient aux soi-disant écoles de gymnastique appréciées selon les résultats obtenus par leur sportifs dans les compétitions internationales d'envergure. On souligne aussi le fait que dans la talents sportifs qui, quoiqu'ils s'entraînent dans les mêmes conditions que leur collegues de générations les dépassent net, brillant dans leurs évolutions, ce qui a fait que des éléments nouveaux, originaux, exécutés en première mondiale dans une compétition d'ampleur acquièrent leurs noms, comme signe de gratitude pour leur virtuosité.

P. DUNGACIU : Modern Trends in Gymnastics

The author points to a few modern trneds in gymnastics embracing the technical and material facilities, elements of superstructure, problems related to the contents of obligatory and free choice exercises, to classification programmes, training plans, the methodology and technology of training, the style and composition of exercises to say nothing of the equipment involved, the gymns, etc.

Agreat role in the modernization of gymnastics is played by the so-called schools for gymnastics, which have achieved good results as testified to by the scores obtained by the respective sportsmen and sportswomen in international competitions. Mention should be made that the gifted sportsmen and sportswomen also contributed to the modernization of gymnastics: though the latter are trainin under absolutely identical conditions as their fellows they score better results and outshine them, moreover, owing to their contribution new, hitherto unknown elements are introduced, which often bear their own names as a token of gratitude for their professional skill.

NOUTĂŢI ALE PREGĂTIRII DE MARE PERFORMANŢĂ

Prof. NICOLAE MĂRĂŞESCU

Evoluţia continuu ascendentă a rezultatelor în sportul contemporan, creşterea nivelului de pregătire complexă, problematica de pregătire pentru marea performanţă îmbracă astăzi forme tot mai precise în ajutorarea antrenorilor, pentru realizarea unor progrese tot mai rapide şi mai mari.

Vremea rezultatelor obţinute numai prin talentul sportivilor, cu muncă puţină şi uşoară, cu noroc, şansă sau întîmplare, a trecut de mult. Munca antrenorilor, fără o planificare precisă şi evidenţă exactă, fără o organizare minuţioasă a muncii, fără aparatură de investigare şi control complexă, fără testări în timpul efortului specific, fără sprijinul ajutător din ce în ce mai determinant al medicinii şi ştiinţelor ajutătoare nu mai poate duce la rezultate mondiale în nici un sport. Iar dacă mai există cîte un antrenor care lucrînd după ureche, fără planificare, fără evidenţă, fără ajutorul altor specialişti, sau medici sportivi, care folosesc numai termometrul şi tensiometrul, şi care cred că pot obţine rezultate deosebite, el trebuie să înţeleagă că acestea sînt absolut întîmplătoare şi în nici un caz nu sînt repetabile.

Posibilităţile avute în anii din urmă, curiozitatea, dorinţa de documentare la zi, ca şi contactul cu specialişti din diferite ţări şi continente, nu numai în atletism sau alte sporturi, dar şi în alte domenii ajutătoare sportului (medicină, biochimie, fiziologie, psihologie, biomecanică, metodică), discuţiile purtate cu diferiţi specialişti, materiale citite, antrenamente şi concursuri urmărite, locuri de pregătire vizitate mi-au întărit convingerea privind drumul prin care se obţin marile rezultate în prezent la atletism şi cine va avea curiozitatea să citească aceste rînduri le va găsi imediat aplicativitate la multe alte sporturi.

Voi încerca, aşadar, să punctez foarte pe scurt unele aspecte noi ale pregătirii de mare performanţă, unele noutăţi în materie, fără intenţia, desigur, de a le epuiza.

I. PROGRAME DE ANTRENAMENT ÎNTOCMITE LA COMPUTER

Încă de acum mai bine de 10 ani doi americani, Gardner şi Purdy, au publicat o lucrare „Antrenamente computerizate" în care au descris modul de alcătuire a unor programe de antrenament pentru unele probe de rezistenţă folosind computerul. Între timp, metoda s-a dezvoltat şi perfecţionat în acelaşi timp în aşa grad, încît astăzi, în cîteva ţări, programele de antrenament se întocmesc individual cu ajutorul computerului. Acesta primeşte toate datele privind un anumit sportiv, de la date antropometrice şi evoluţia rezultatelor, norme şi probe de control pînă la calităţi şi defecte, cifre fiziologice, alte date din antrenamentele realizate.

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1980, pag. 34

Computerul, pe baza lor, stabilește programul de antrenament pe o perioadă pînă la 6 săptămîni, distanțele de parcurs, pauzele între repetări sau reprize, tempourile în care să se execute exercițiile, numărul de repetări etc.

II. DIRIJAREA ANTRENAMENTELOR PRIN NIVELUL ACIDULUI LACTIC

În prezent s-a căzut de acord de către specialiștii celor mai dezvoltate țări că efortul în general se împarte în patru zone : compensatorie (o zonă de efort mai ușoară decît cea aerobă, cum ar fi alergare de revenire, de încălzire, de încheiere, de legătură), aerobă, mixtă (aerob-anaerob), anaerobă.

Cele patru zone de efort sînt specifice majorității sporturilor care-și desfășoară activitatea în aceste zone de efort.

Începînd din anul 1976 mai mulți specialiști, de renume pe plan mondial, au pus la punct o nouă metodă de determinare a acidului lactic, metodă generalizată în prezent în majoritatea țărilor cu sport dezvoltat. După această metodă se dă o nouă orientare antrenamentului, aprecierii sale, deci cu posibilități precise de dirijare.

S-a întocmit și o tabelă de interpretare a nivelului acidului lactic, în funcție de tipul de efort, pentru interpretarea precisă a datelor sale. Aceasta arată astfel :

— zona compensatorie : de la 0—23 mg. lactat ;
— zona aerobă : de la 24—36 mg lactat ;
— zona mixtă : de la 37—70 mg lactat ;
— zona anaerobă : de la 71—300 mg lactat.

Recoltările se fac cu sînge din deget sau din lobul urechii, la intervale precis stabilite ;
— la 1 minut după efortul compensator și aerob ;
— la 2 minute după efortul mixt ;
— la 3 minute după efortul anaerob.

Interpretarea datelor permite să se stabilească fără nici o eroare efortul depus, cantitatea de acid lactic acumulată și deci o dirijare precisă a antrenamentului. Cu cît nivelul acidului lactic prin antrenament sau în cazuri foarte rare prin gene naturale în zona compensatorie și aerobă este mai scăzut la tempouri (ritm) ridicate, cu atît capacitatea de efort este mai bună. În schimb în zona anaerobă, cu cît nivelul acidului lactic este mai ridicat cu atît înseamnă că mecanismele anaerobe au fost mai bine mobilizate.

III. URMĂRIREA REFACERII DUPĂ EFORT PRIN NIVELUL UREEI

A devenit un lucru tot mai cunoscut, și nu cred că mai spun o noutate, faptul că, în prezent, principalul criteriu de selecție în majori-

tatea ramurilor de sport cu specific de rezistență îl reprezintă tinerii care rezistă la efort mare de lucru și se refac foarte repede.

Învingători devin în primul rînd cei care realizează un volum și o intensitate mare de lucru cu rapidă refacere.

În condițiile în care astăzi în marile competiții calificările, seriile, meciurile se înșiră pe mai multe zile, de la o zi la alta cursele sau adversarii fiind tot mai puternici, apare ca o necesitate imperioasă realizarea de la o zi la alta sau chiar la cîteva ore a refacerii organismului.

Pentru aceasta, în ultimul timp, se folosește refacerea, observînd și oboseala restantă, prin recoltare de sînge din deget sau lobul urechii. Pentru o urmărire exactă a refacerii, s-a întocmit o tabelă de interpretare a nivelului ureei, după cum urmează :

— 350—400 mg uree normală ;
— +30—40 mg creștere normală, se poate lucra și concura normal. Organismul este refăcut.
— +50—80 mg creștere mediocră spre creștere mare. Se poate lucra și concura, dar cu mare atenție. Nu se poate realiza randament maxim. Organismul nu este refăcut decît parțial.
— +100 mg creștere foarte mare. Efortul de antrenament trebuie ușurat sau trebuie acordată pauză. Organismul nu este refăcut de loc.

În situația în care următorul efort urmează la un interval de cîteva ore sau mai puțin, atunci se recoltează sînge în același mod, dimineața, pe stomacul gol și la o oră după antrenament sau concurs. Interpretarea se face astfel ;

— dacă diferența este de 1 micromol efortul a fost mic ;
— dacă diferența este de 2,5 micromoli atunci efortul a fost mare ;
— dacă diferența este de peste 3 micromoli atunci efortul a fost foarte mare.

Pe baza acestor date de lactat și uree se întocmesc grafice zilnice — de date —, la care se adaugă dominanta antrenamentului (să zicem numărul de kilometri parcurși și tempoul de alergare în metri pe secundă sau kilometri pe minut) Fiecare din cele 4 coordonate se pune în grafic cu altă culoare, pe baza acestor patru date se vede cum s-a desfășurat antrenamentul, cum a fost suportat, cum s-a refăcut sportivul și, în funcție de observații, ce trebuie, cum trebuie și cît trebuie să se lucreze în continuare.

IV. UN NOU SISTEM DE EVIDENȚĂ A LUCRULUI EFECTUAT

Problema pregătirii de mare performanță a devenit o noțiune atît de precisă, încît nu se mai concepe o dirijare a antrenamentului fără date foarte obiective. În cîteva țări se folosește o tabelă care apreciază exact ce lucrezi sau ai lucrat, care sînt perspectivele tale în funcție de ceea ce urmează să lucrezi. Cu alte cuvinte, o evidență exactă a ceea ce ai lucrat, a ceea ce urmează să faci îți arată dacă ai lucrat bine și dacă ceea ce vrei să lucrezi în continuare este bine sau nu.

Iată cum se prezintă această tabelă, ale cărei procente reprezintă un an de activitate și deci de evidență pentru sporturile cu dominanta de rezistență :

Zona I : — lucru aerob peste 50% ;
— lucru mixt și anaerob 25% ;
— lucru compensator 25%.

În această zonă se îmbunătățesc cel mai bine viteza și rezistența. Este zona în care se obțin cele mai bune și înalte rezultate.

Zona a II-a : — lucru aerob peste 50% ;
— lucru mixt și anaerob mai mic de 25% ;
— diferența lucru compensator.

În acest mod se îmbunătățește rezistența dar nu și viteza. Nu se obțin cele mai înalte rezultate.

Zona a III-a : — lucru aerob mai mic de 45% ;
— lucru mixt și anaerob mai mare de 25% ;
— diferența lucru compensator.

În acest mod se îmbunătățește viteza, dar nu și rezistența. Nu se obțin rezultate înalte.

Zona a IV-a : — lucru aerob mai mic de 50% ;
— lucru mixt și anaerob mai mic de 25% ;
— diferența lucru compensator.

În această zonă se rămîne la același nivel. Nu se obțin creșteri în performanță.

Zona a V-a : — lucru aerob mai mic de 40% ;
— lucru mixt și anaerob mai mic de 25% ;
— diferența lucru compensator.

În acest mod se merge din ce în ce mai slab. Nu se obțin rezultate înalte.

V. CREȘTEREA PERFORMANȚELOR PRIN FOLOSIREA ANALIZEI BIOMECANICE LA COMPUTER

Această metodă folosită cu predilecție în sporturile și probele tehnice prezintă un interes din ce în ce mai mare. Pe scurt, metoda constă în filmarea sportivului în desfășurarea probei sale cu „încetinitorul" (pînă la cîteva mii de imagini pe secundă). Filmul este studiat imagine cu imagine, se calculează forțele puse în mișcare de diferitele grupe musculare. Se fixează punctele de reper pe un ecran, se descompun mișcările, care sînt studiate în detaliu. Calculatorul stabilește exact și rapid viteza de execuție, accelerația, unghiurile, direcția diferitelor părți ale corpului. Calculatorul stabilește, de asemenea, mișcarea ideală a fiecărui segment și forțele care o generează.

Apoi rămîne ca antrenorul, sportivul, cu sprijinul specialistului și al aparaturii de specialitate, să se perfecționeze pe direcțiile arătate pentru o execuție cît mai ideală.

VI. ALTE NOUTĂȚI DE PREGĂTIRE LA CEL MAI ÎNALT NIVEL

Aceste noutăți folosite pe plan mondial ies din sfera directă metodică dar ajută direct pe antrenor și, în ultimă instanță, contribuie pe lîngă cei trei factori — volum, intensitate, organizarea muncii — la îmbunătățirea performanțelor sportive ;

1) — dezvoltarea forței prin folosirea aparaturii izochinetice ;

2) — efectuarea de antrenamente în barocameră ;

3) — creșterea (dublarea) perioadelor de pregătire la altitudine și mare altitudine ;

4) — abordarea simultană a volumului și intensității mari și foarte mari în pregătire și competiții ;

5) — abordarea a 3, 4 și chiar 5 antrenamente zilnice ;

6) — departajarea unguentelor de masaj, pentru înainte de antrenament, pentru înainte de concurs, pentru după antrenamente sau concurs ;

7) — folosirea aparatelor electrice de acupunctură în locul masajului, cu scop de relaxare și dezobosire a diferitelor grupe musculare ;

8) — folosirea aparaturii electrice de electrostimulație, cu efect de creștere a forței diferitelor grupe musculare sau cu scop de relaxare, în funcție de metodologia folosită ;

9) — folosirea unei noi metodologii pentru preparatele de scădere a acidului lactic ;

10) — folosirea unor substanțe psihotropice pentru dirijarea și îmbunătățirea stării de antrenament și de start ;

11) — folosirea unor noi complexe de susținătoare, vitamine, săruri etc. cu scop multiplu, stimulare, susținere, refacere ;

12) — folosirea aparaturii de fizioterapie ca mijloc de refacere după antrenament sau între probele concursului. În unele țări durata folosirii diferitelor aparate de fizioterapie ca mijloc de refacere după efort a depășit 6 ore săptămînal !!

13) — intervenție periodică în determinările de pierderi de substanțe (vitamine, săruri etc.) și înlocuirea lor în funcție de pierderile individuale ;

14) — folosirea aparaturii de urmărire la distanță a datelor biologice a sportivilor și dirijare de la distanță a efortului, în funcție de datele rezultate la un moment dat al antrenamentului.

N. MĂRĂȘESCU : Aspects nouveaux de l'entraînement de grande performance

La grande performance revêt aujourd'hui des formes toujours plus précises venant a l'appui des entraînements, de la réalisation des pragrès de plus en plus rapides et grands.

Par le désir de documentation et ayant les possibilités de consulter des spécialistes, l'auteur s'est formé une conviction quant à la voie par laquelle on peut obtenir les grands résultats ; à l'heure actuelle, dans l'athlétisme et dans d'autres branches sportives.

L'auteur indique donc brièvement certains aspects nouveaux de l'entrainement de grande performance, tels que :

— programme d'entraînement formulés par des computers ;

— la direction des entraînements par le niveau de l'acide lactique ;

— la surveillance du recouvrement des forces après l'effort au niveau de l'urée ;

— un nouveau système d'évidence du travail effectué (en certains pays on utilise une table qui apprécie exactement ce qu'on travaille ou ce qu'on a travaillé, quelles sont les perspectives en fonction de ce que vous allez travailler ;

— la croissance des performances par l'utilisation de l'analyse biomécanique au computer ;

— D'autres nouveautés d'entrainement au plus haut niveau (ces nouveautés sortent de la sphère directe méthodique, mais elles aident directement l'entraîneur à ameliorer la performance du sportif.

N. MĂRĂȘESCU : New Aspects of Great Performance Training

Today great performance needs ever more accurate training which contributes to ever more rapid and greater progress.

The author, following a vast documentation and talks with specialists, has reached most convincing conclusions as to the training for higher performances in athletics and other sports branches.

Hw briefly underlines the following new aspects of high performance training :

— computer worked out training programmes ;

— guidance of training in terms of the lactic acid level ;

— a new system for checking the work done (in a number of countries a table is used which points out what has been done, what is to be done, which are the prospects depending on the work to be done) ;

— the obtaining of higher performance by computer worked out biochanical analysis ;

— new trends in training for the highest level (which gobeyond the methodical sphere but are of help to the instructor who can use them to improve the sportsman's performance).

CAPACITATEA DE EFORT AEROB ŞI CAPACITATEA DE EFORT ANAEROB LA ACTUALII SPORTIVI DE PERFORMANŢĂ

Prof. univ. dr. MIRON GEORGESCU
I.E.F.S.

Pregătirea fizică, constituind o premisă indispensabilă a performanţelor sportive ridicate, a căpătat o pondere însemnată în sistemul actual de antrenament.

Ea a impus şi utilizarea unor metode adecvate de apreciere a modificărilor produse în dimensiunile, structura şi funcţia organelor şi sistemelor limitatoare ale capacităţii de efort a organismului uman.

Progresele teoretice şi tehnice din ultimele decenii au permis unificarea concepţiei, a metodelor de lucru şi a parametrilor de măsurare în domeniul capacităţii de efort aerob.

Stadiul cunoştinţelor privitoare la capacitatea de efort anaerob este însă mult rămas în urmă. Există încă divergenţe importante în privinţa concepţiei, metodelor şi parametrilor de explorare, iar materialul faptic adunat este puţin numeros.

Datorită acestui lucru, nu sînt clarificate probleme de bază ale capacităţii de efort anaerob, ale interrelaţiilor dintre cele două forme ale capacităţii de efort şi ale evoluţiei lor simultane sub influenţa metodelor şi mijloacelor utilizate în antrenamentul actual al sportivilor de performanţă.

În lucrarea de faţă, prezentăm sinteza unora din cercetările noastre efectuate asupra ambelor forme ale capacităţii de efort a persoanelor neantrenate şi a sportivilor de performanţă din sporturi cu efort aerob, efort anaerob şi efort mixt (5, 6, 7, 8, 9, 10).

Capacitatea de efort aerob s-a apreciat prin determinarea VO_2mx. iar capacitatea de efort anaerob prin măsurarea Watt mx cu ajutorul metodei preconizate de noi şi descrise pe larg în alte lucrări (3,4).

În prezenta lucrare, ne vom ocupa de două aspecte, şi anume :

I. Nivelul capacităţii de efort aerob şi anaerob la actualii sportivi de performanţă din disciplinele cu efort aerob, anaerob şi mixt.

II. Evoluţia simultană a ambelor forme ale capacităţii de efort în procesul de antrenament al sportivilor de performanţă.

I. NIVELUL CAPACITĂŢII DE EFORT AEROB ŞI ANAEROB LA ACTUALII SPORTIVI DE PERFORMANŢĂ

Măsurarea ambelor forme ale capacităţii de efort la sportivi de performanţă din atletism, gimnastică, lupte, jocuri sportive ne-a arătat

existenţa unor mari deosebiri între practicanţii diferitelor discipline sportive.

Consumul maxim de oxigen, constatat de noi, este asemănător cu cel din literatura de specialitate (2, 13, 14, 18). În comparaţie cu nesportivii, VO_2mx are un nivel foarte ridicat la sportivii din probele de fond, este moderat crescut la sportivii din disciplinele sau probele cu efort mixt şi practic nemodificat la sportivii din disciplinele sau probele cu efort anaerob.

Puterea anaerobă maximă prezintă un tablou opus. Cele mai mari valori ale Watt mx se întîlnesc la sportivii din disciplinele sau probele cu efort anaerob. La sportivii din disciplinele şi probele cu efort aerob, Watt mx este egal sau mai mic decît la nesportivi, iar la practicanţii sporturilor sau probelor cu efort mixt puterea anaerobă maximă se situează la un nivel intermediar între aceste două extreme.

Cele afirmate mai sus sînt prezentate grafic în figura 1, unde capacitatea de efort aerob şi anaerob a sprinterilor (efort anaerob), a alergătorilor de fond (efort aerob) şi a jucătorilor de fotbal (efort mixt) sînt comparate cu capacitatea de efort a persoanelor neantrenate de aceeaşi vîrstă şi acelaşi sex.

Din datele noastre rezultă că **actualii sportivi de performanţă din disciplinele cu efort aerob şi din cele cu efort anaerob nu sînt multilateral dezvoltaţi sub aspectul capacităţii de efort. Ei au mult crescută**

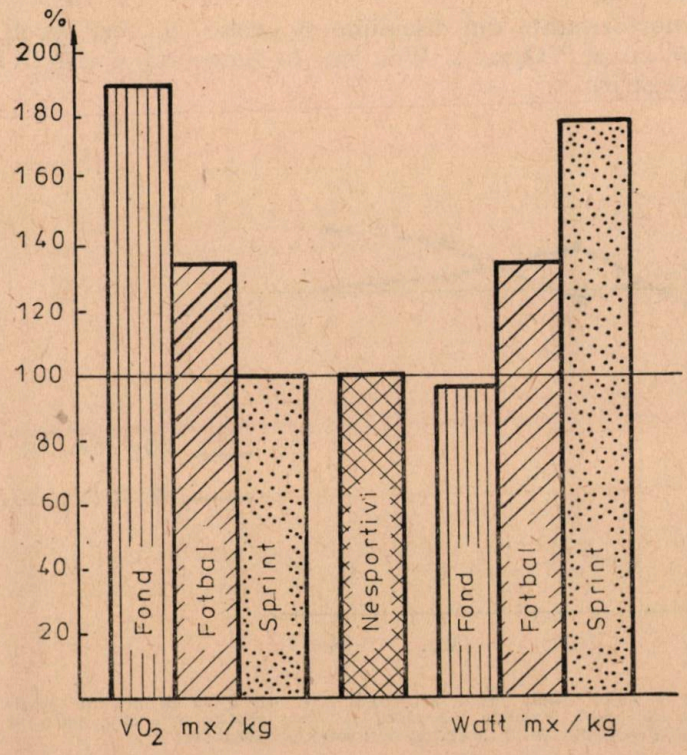


Fig. 1. Capacitatea de efort aerob (VO_2mx/kg) şi capacitatea de efort anaerob (Watt mx/kg) la sportivii de performanţă din disciplinele cu efort aerob, anaerob şi mixt. Valorile sînt exprimate în procente faţă de cifrele persoanelor neantrenate de aceeaşi vîrstă şi acelaşi sex.

numai capacitatea de efort specific, cealaltă formă a capacității de efort fiind egală sau chiar mai mică decît la nesportivi.

Această constatare pune în discuție valabilitatea principiului pregătirii fizice multilaterale la actualii sportivi de performanță din disciplinele cu efort aerob și cu efort anaerob.

Metodele și mijloacele utilizate de acești sportivi, deși au un caracter de solicitare unilaterală din punctul de vedere al capacității de efort și dezvoltă numai capacitatea de efort specific, nu împiedică obținerea performanțelor maxime.

La sportivii din sporturile cu efort mixt se observă creșterea nivelului ambelor forme ale capacității de efort. La acești sportivi nici VO_2mx și nici Watt mx nu se ridică însă la valori atît de mari, ca în cazul alergătorilor de fond și, respectiv, al sprinterilor.

Dezvoltarea armonioasă a ambelor forme ale capacității de efort se realizează, așadar, la un nivel inferior față de cel care poate fi atins prin solicitări unilaterale.

II. EVOLUȚIA SIMULTANĂ A AMBELOR FORME ALE CAPACITĂȚII DE EFORT ÎN PROCESUL DE ANTRENAMENT AL ACTUALILOR SPORTIVI DE PERFORMANȚĂ

Aspectele capacității de efort descrise mai înainte ne-au determinat să aprofundăm problema și să studiem — prin cercetări longitudinale — dinamica valorilor celor două forme ale capacității de efort în procesul de antrenament.

La sportivii de performanță din discipline și probe cu efort aerob, anaerob și mixt am măsurat VO_2mx și Watt mx la începutul și sfîrșitul diferitelor etape de pregătire.

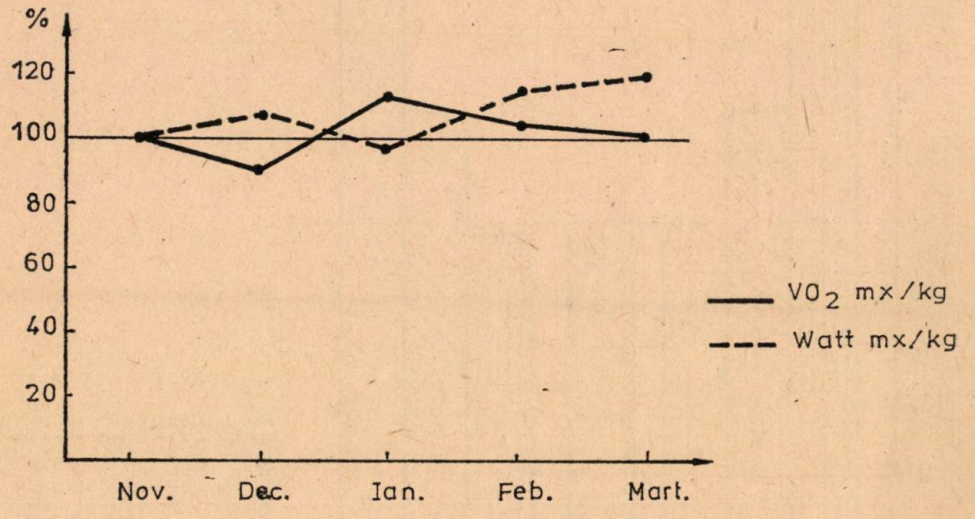


Fig. 2. Evoluția antagonistă a celor două forme ale capacității de efort în diferite etape de pregătire la o jucătoare de volei. Valorile VO_2mx/kg și Watt mx/kg sînt exprimate în procente față de cifrele de la începutul perioadei pregătitoare.

Cercetările noastre ne-au arătat că, în cazul unui proces de antrenament adecvat posibilităţilor organismului, cele două forme ale capacităţii de efort evoluează pe curbe divergente.

Mijloacele şi metodele care determină creşterea evidentă a VO_2mx influenţează negativ Watt mx, şi invers, ridicări importante ale nivelului Watt mx sînt însoţite de scăderea VO_2mx. Exemplificăm aceste constatări prin evoluţia capacităţii de efort aerob şi anaerob la o jucătoare de volei din echipa reprezentativă a României (fig. 2).

În etapele I, a III-a şi a IV-a ale planului de pregătire, creşterea Watt mx/kg corp este însoţită de scăderea VO_2mx, în timp ce, în etapa a II-a, Watt mx/kg corp scade concomitent cu creşterea importantă a VO_2mx/kg.

Evoluţia antagonistă a celor două forme ale capacităţii de efort este determinată de natura aerobă sau anaerobă a solicitărilor din lecţiile de antrenament. Dinamica volumului şi intensităţii efortului reprezintă mijlocul metodic principal de stabilire a naturii solicitării.

Intensitatea ridicată a efortului constituie o solicitare anaerobă pentru că poate fi realizată doar prin descompunerea substanţelor fosfato-macroergice şi a glicogenului, în timp ce volumul mare de lucru este compatibil numai cu procese de energogeneză aerobă.

Ca exemplificare, prezentăm evoluţia volumului efortului, a

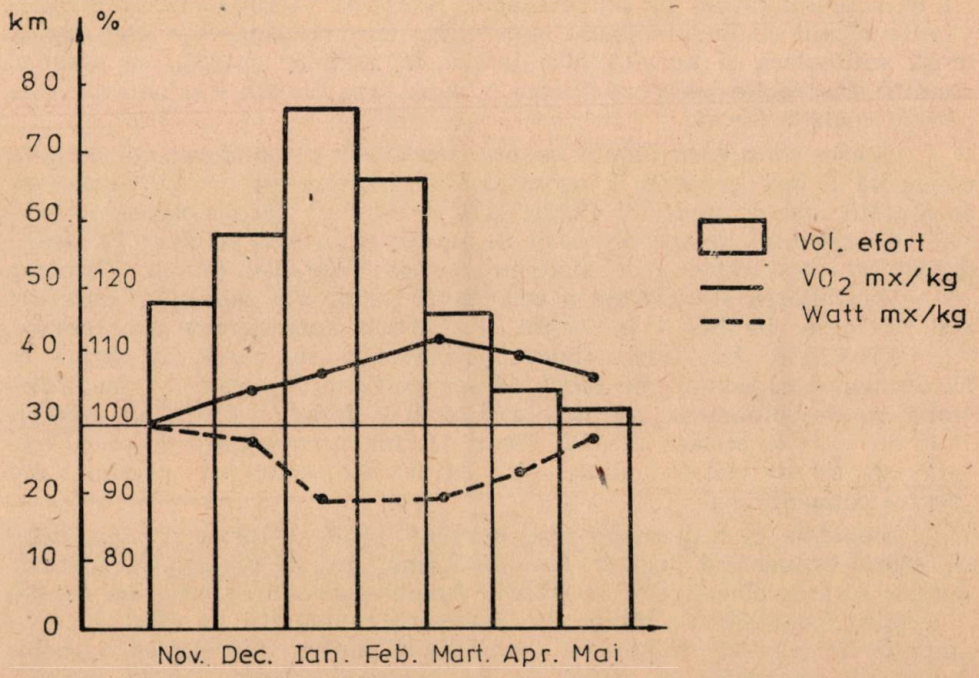


Fig. 3. Dinamica valorilor volumului efortului exprimat în Km, a VO_2mx/kg şi a Watt mx/kg exprimate în procente faţă de cifrele iniţiale la un grup de atleţi din probele de sprint în perioada pregătitoare, cînd volumului de lucru i s-a acordat o pondere exagerată.

VO_2mx și a Watt mx în perioada pregătitoare la un grup de atleți din probele de sprint (fig. 3).

În primele etape, caracterizate prin volum mare de lucru, VO_2mx a crescut net, iar Watt mx a scăzut sub nivelul inițial. Micșorarea evidentă a volumului de lucru, însoțită de mărirea intensității efortului în ultimele etape, a avut drept consecință scăderea VO_2mx și creșterea Watt mx.

Evoluția antagonistă a celor două forme ale capacității de efort, constatată de noi pe un număr mare de cazuri din diferite discipline sportive, apare ca o legitate a sistemului actual de antrenament.

Explicația fenomenului nu este ușoară. Pot fi luate în discuție : efectele diferite ale antrenamentului cu efort aerob și cu efort anaerob asupra proporției de fibre roșii și albe din mușchi (11, 12, 15, 16), a raporturilor dintre miofibrile, sarcoplasmă și mitocondrii din structura fibrelor musculare (1, 11, 12), a echipamentului enzimatic necesar proceselor biochimice aerobe și anaerobe ale contracției musculare (1, 15, 16).

Cercetările autorilor citați au arătat că modificările morfologice și biochimice favorizante pentru energogeneza anaerobă se petrec concomitent cu cele care diminuă capacitatea de eliberare a energiei pe cale aerobă, și invers, transformările care îmbunătățesc condițiile de energogeneză aerobă sînt însoțite de modificări cu influență negativă asupra eliberării de energie fără intervenția oxigenului.

Organele limitatoare ale capacității de efort evoluează și ele diferit în actualul proces de antrenament. Eforturile aerobe măresc dimensiunile inimii și diminuă masa musculară, iar cele anaerobe cresc mult masa musculară și nu dezvoltă inima. În ambele situații, se creează condiții favorabile pentru o formă a capacității de efort și nefavorabile pentru cealaltă formă.

Aceste constatări, făcute asupra sportivilor de performanță actuali, confirmă o lege generală a proceselor de creștere din corpul omenesc, formulată mai de mult de Pende (17), și potrivit căreia organele inervate de sistemul nervos al vieții de relație (mușchii) se dezvoltă antagonist cu cele inervate de sistemul nervos vegetativ (inimă, plămîni).

Dezvoltarea antagonistă a celor două forme ale capacității de efort are profunde implicații în teoria și practica antrenamentului sportiv.

Principiul dezvoltării fizice multilaterale nu poate fi extins și în domeniul capacității de efort. Marea performanță este azi incompatibilă cu dezvoltarea la cel mai înalt nivel a ambelor forme ale capacității de efort la același individ. Fiecare formă a capacității de efort trebuie să fie dezvoltată numai pînă la nivelul solicitării maxime din efortul competițional .

Metodele și mijloacele care dezvoltă mult o formă a capacității de efort, influențînd negativ cealaltă formă, impun preocupări speciale pentru fixarea obiectivelor pregătirii. Apare necesară evitarea nu numai a lecțiilor cu obiective mixte din domeniul capacității de efort, ci și a etapelor în care să se lucreze concomitent pentru dezvoltarea ambelor forme ale capacității de efort. În caz contrar, efectul lucrului pentru creșterea capacității de efort aerob va fi inhibat de acțiunea antagonistă a activității desfășurate pentru ridicarea nivelului capacității de efort

anaerob, şi invers, lucrul depus pentru creşterea capacităţii de efort anaerob se va reflecta negativ asupra capacităţii de efort aerob. Progresul într-o direcţie sau alta va fi în totală discordanţă cu marea cantitate de muncă depusă, pentru că, pînă la urmă, organismul va purta amprenta sumei algebrice a celor două tendinţe antagoniste, progresînd forma capacităţii de efort pentru care s-a lucrat mai eficient şi regresînd cealaltă formă a capacităţii de efort.

Un exemplu concludent este cel din figura 4, în care se prezintă evoluţia concomitentă a VO_2mx/kg şi Watt mx/kg în primele patru etape ale perioadei pregătitoare la atleţi demifondişti, cînd s-a urmărit nu numai dezvoltarea rezistenţei generale (efort aerob), ci şi cea a vitezei (efort anaerob). Cu toate că s-a lucrat foarte mult, cele două forme ale

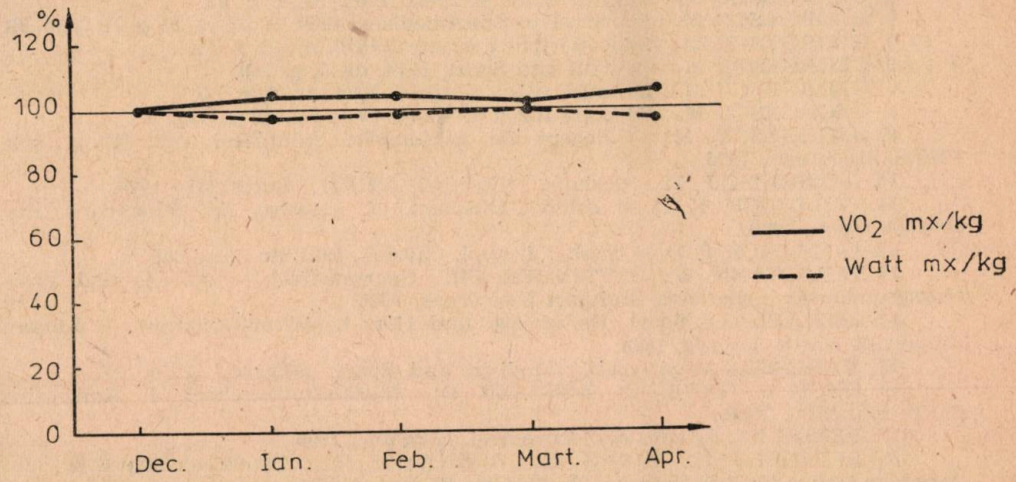


Fig. 4. Evoluţia capacităţii de efort aerob şi a capacităţii de efort anaerob la un atlet demifondist, în primele etape ale perioadei pregătitoare, cînd s-a urmărit creşterea simultană atît a rezistenţei generale, cît şi a vitezei. Valorile VO_2mx/kg corp şi ale Watt mx/kg corp sînt exprimate în procente faţă de cifrele de la începutul perioadei pregătitoare.

capacităţii de efort au rămas aproape la acelaşi nivel, ca la începutul pregătirii.

Cercetările noastre permit extragerea următoarelor concluzii :

— Actualii sportivi din disciplinele (probele) cu efort aerob şi cu efort anaerob au cele două forme ale capacităţii de efort inegal dezvoltate, VO_2mx este mult crescut la sportivii din sporturile cu efort aerob şi nemodifcat, în comparaţie cu neantrenaţii, la sportivii din disciplinele cu efort anaerob. Watt mx are valori mari la sportivii din disciplinele cu efort anaerob şi rămîne egal sau e mai mic decît la neantrenaţi la sportivii din disciplinele cu efort aerob.

— Sportivii din disciplinele cu efort mixt au ambele forme ale capacităţii de efort mai mari decît neantrenaţii, dar VO_2mx rămîne sub nivelul întîlnit la sportivii din sporturile cu efort aerob şi Watt mx sub cel constatat la sportivii din disciplinele cu efort anaerob.

— Metodele și mijloacele utilizate în actualul sistem de antrenament al sportivilor de performanță au influență opusă asupra celor două forme ale capacității de efort. Creșterea evidentă a VO_2mx se reflectă negativ asupra Watt mx, și invers, ridicarea nivelului Watt mx este însoțită de scăderea VO_2mx.

— Se impune reconsiderarea locului și importanței pregătirii fizice multilaterale în sistemul de antrenament al actualilor sportivi de înaltă performanță.

BIBLIOGRAFIE

1. AHIBORG B. și colab. : J. appl. physiol., 1972, nr. 33, p. 943.
2. ÅSTRAND O. P. și RODHAL K. : Textbook of work physiology. McGrow-Hill book company, 1970.
3. GEORGESCU M. : Cultură fizică și sport, 1953, nr. 2, p. 33.
4. GEORGESCU M. : Sportarzt u. Sportmedizin, 1969, H. 1, p. 25 și H. 2, p. 69.
5. GEORGESCU M. : Educație fizică și sport, 1973, nr. 4, p. 53.
6. GEORGESCU M. : Medizin und Sport, 1974, nr. 7, p. 199.
7. GEORGESCU M. : Educație fizică și sport, 1974, nr. 8, p. 50.
8. GEORGESCU M. : Educație fizică și sport, 1975, nr. 10, p. 53.
9. GEORGESCU M. : Culegere de comunicări științifice, vol. II, p. 155, I.E.F.S., București, 1976.
10. GEORGESCU M. : Sesiune științifică, I.E.F.S., București, 1979.
11. GOLLNICK P. D. și colab. : Biochem. of. exercise, Ed. Poortmans, Basel-New York, 1979.
12. GOLLNICK P. D. și colab. : J. appl. physiol., 1973, nr. 1, p. 102.
13. HOLLMANN W., HETTINGER TH. : Sportmedizin — Arbeits und Trainingsgrundlagen, Schattauer-Stuttgart-New York, 1976.
14. ISTRAEL S. : Sport, Herzgrosse und Herz-Kreislauf-Dynamik — Johann Ambrosius Barth, Leipzig, 1968.
15. KARLSSON J. și colab. : Medizin und Sport, 1975, nr. 12, p. 357.
16. KEUL J., DOLL E., KEPPLER D. : Muskelstoffwechsel, J. Ambrosius Barth, München, 1969.
17. PENDE N. : Scienza dell'ortogenesi, Bergamo, 1939.
18. REINDELL H., KÖNIG K., ROSKAMM H. : Functionsdiagnostik des Gesunden und Kranken Herzens, G. Thieme, Stuttgart, 1967.

M. GEORGESCU : La capacité d'effort aérobe et la capacité d'effort anaérobe chez les sportifs actuels de pefrormance

La mensuration de la capacité d'effort anaérobe (Watt mx) par la méthode préconisée par l'auteur et de la capacité d'effort aérobe par VO_2 mx chez les non-sportifs et chez les sportifs de performance des disciplines sollicitant de l'effort aérobe, anaérobe et mixte, a permis les conclusions suivantes : les deux formes de la capacité d'effort sont inégalement développées chez les sportifs actuels de performance. Par rapport aux non-sportifs, les sportifs de disciplines à effort aérobe ont des valeurs grandes de VO_2 mx/kg corps et des valeurs petites de Watt mx/kg corps, les sportifs des disciplines à effort anaérobe ont des valeurs grandes de Watt mx/kg corps et des valeurs petites de VO_2 mx/kg corps. Les sportifs de performance dans les disciplines à effort mixte ont les deux formes de la capacité d'effort accrues par rapport au non-sportifs, mais le niveau VO_2 mx/kg corps est, chez eux, inférieur à celui constaté chez les sportifs des disciplines à effort aérobe et Watt mx/kg corps plus petit que chez les sportifs des disciplines à effort anaérobe. Les méthodes et les moyens employées dans l'entraînement actuel pour le développement important d'une forme de la capacité d'effort ont une influence négative sur les autres formes de la capacité d'effort. L'accroissement évident de VO_2 mx/kg corps est accompagné par la baisse de Watt mx/kg corps, et inversement, l'accroissement grand de Watt mx/kg corps, par la baisse de VO_2 mx/kg corps. L'auteur met en discussion les explications du phénomène et ses implications dans les méthodes d'entraînement des sportifs de performance à l'heure actuelle.

M. GEORGESCU : The Capacities of Aerobic and Anaerobic Efforts in Today's Performance Sportsmen

The measurements of the anaerobic effort capacity (Watt mx) by a method set forth by the author and of the aerobic effort by VO_2 mx in non-sportsmen and performance sportsmen in discipline requiring aerobic, anaerobic and mixed efforts, has made the author draw the following conclusions : the two forms of the capacities of effort are unequally developed in today's performance sportsmen. In comparison with non-sportsmen, the sportsmen of the disciplines requiring aerobic efforts show great values of VO_2mx/kg body and small values of Watt mx/kg body, and the sportsmen of the disciplines requiring anaerobic efforts show great values of Watt mx/kg body and small values of VO_2 mx/kg body.

The sportsmen of the disciplines requiring a mixed effort are characterized by increased values of both forms capacities of effort as compared to non-sportsmen, but the level of VO_2 mx/kg body is lower than found in the sportsmen of the disciplines requiring aerobic effort and the level of Watt mx/kg body is smaller than in the sportsmen of the disciplines requiring anaerobic effort. The methods and means used today in training with a view to developing a form of the capacity of effort adversely affect the other form of the capacity of effort. The obvious growth of the level of VO_2 mx/kg body is accompanied by a reduction of the level of Watt mx/kg body and, reversely, the growth of Watt mx/kg body entails a reduction of VO_2 mx/kg body. The author discusses the implications of the phenomenon, with special references made to the respective consequences on the training methodology of todaj's performance sportsmen.

OPINII - CONSULTAȚII

PRINCIPALELE DIFICULTĂȚI CARE „AMENINȚĂ" PROFESIA DE ANTRENOR. ATITUDINI DEFECTUOASE ÎN PREGĂTIRE

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

MOTTO : „Înainte de a îndrăzni să începi formarea unui om, trebuie să te fi făcut tu însuți OM, trebuie să găsești în tine exemplul pe care trebuie să-l dai".

J. J. ROUSSEAU

Discutam anterior că există antrenori dotați cu un înalt profesionalism, dar care nu angajează sportivii într-o gimnastică mentală, emoțională, volitivă, cu scopul de a le trezi și întări inteligența, sentimentele și voința de perfecționare.

La alți antrenori, instrucția în antrenament constituie preocuparea fundamentală, iar în afara ei, sportivul dispare într-un „abur" dens, pe care nu se străduiește să-l limpezească suficient.

Mai există și situații în care, dintr-o prietenie greșit înțeleasă, antrenorul tolerează slăbiciuni, a căror acuitate și efect pot fi graduale (mergînd de la forme inofensive — la forme grave pentru performanță).

Bineînțeles că există și reversul problemei : antrenori care se perfecționează, atît profesional, cît și uman, cot la cot cu sportivii, cu ceilalți specialiști, tot timpul, prin aceasta menținîndu-și trează forța interioară de adaptare la exigențele vieții sportive și ale existenței în genere.

Este foarte important, de aceea, ca fiecare antrenor care răspunde de soarta și șansele unui lot reprezentativ să aibă dezvoltat **simțul realității,** simțul marilor responsabilități legate de instruirea, educarea și perfecționarea neîncetată a „elevilor" săi.

Ne întrebăm cu nesfîrșită curiozitate cum poate un antrenor să realizeze performanțe, dacă el însuși are dificultăți ca om. Totodată, nu putem să nu luăm în considerație faptul că nu există om fără slăbiciuni. Silogistic vorbind, rezultă că și antrenorul este supus aceleiași legi a contrariilor, specifice vieții și naturii.

Ajunși aici, opțiunea antrenorului poate fi bipolară :

— să-și accepte resemnat și în liniște slăbiciunile ;

— să lupte cu curaj și optimism pentru propria sa autoperfecționare, eliminînd riscul accentuării slăbiciunilor.

Am dori să nu fim înțeleși greșit. În multe discuții purtate pe această temă ne-am lovit ca de un zid de o concepție foarte eronată privind capacitatea pe care o are omul asupra lui însuși de a se schimba. Nu despre „transplanturi" de personalitate discutăm în acest sens, ci despre unele slăbiciuni umane, ori învățate greșit, ori izvorîte din anumite structuri de temperament, caracter. **Care slăbiciuni pot și trebuie atenuate prin forța interioară a fiecăruia dintre noi.**

În acest sens, vom prezenta pe scurt principalele dificultăți care „amenință" meseria unui antrenor, legate de natura sa umană. Ele se referă la cele trei dimensiuni ale activității pe care o desfășoară grupul sportiv și antrenorul (fig. 1).

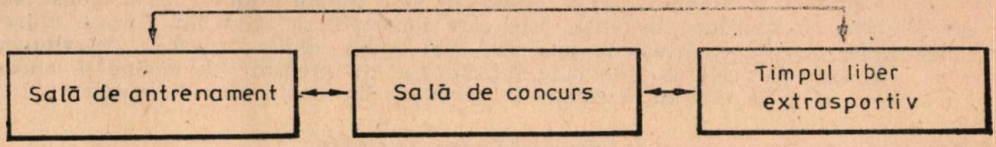


Fig.1

Fie din necunoaștere, fie din neînțelegere, la unul sau mai multe din aceste compartimente legate indisolubil, antrenorul poate avea atitudini defectuoase, mai mult sau mai puțin acute.

Este bine să se reamintească și cu această ocazie faptul că nici o „defecțiune" nu are o localizare precisă, delimitată în timp și spațiu, ci tinde să se intrice, să intre în legătură cu mecanisme ale performanței, tulburîndu-i în final echilibrul. De exemplu, un antrenor excesiv de încordat, hipermotivat, care așteaptă crispat performanța, nu va înregistra doar un efect local, repercutat asupra propriei sale personalități. În acest caz, încordarea va fi difuzată colectivului de sportivi, care o va recepționa diferit, dar negativ, necorespunzător, ca efect cumulat. Nici pregătirea, nici relațiile, nici atmosfera din concurs nu vor fi propice obținerii unui rezultat înalt.

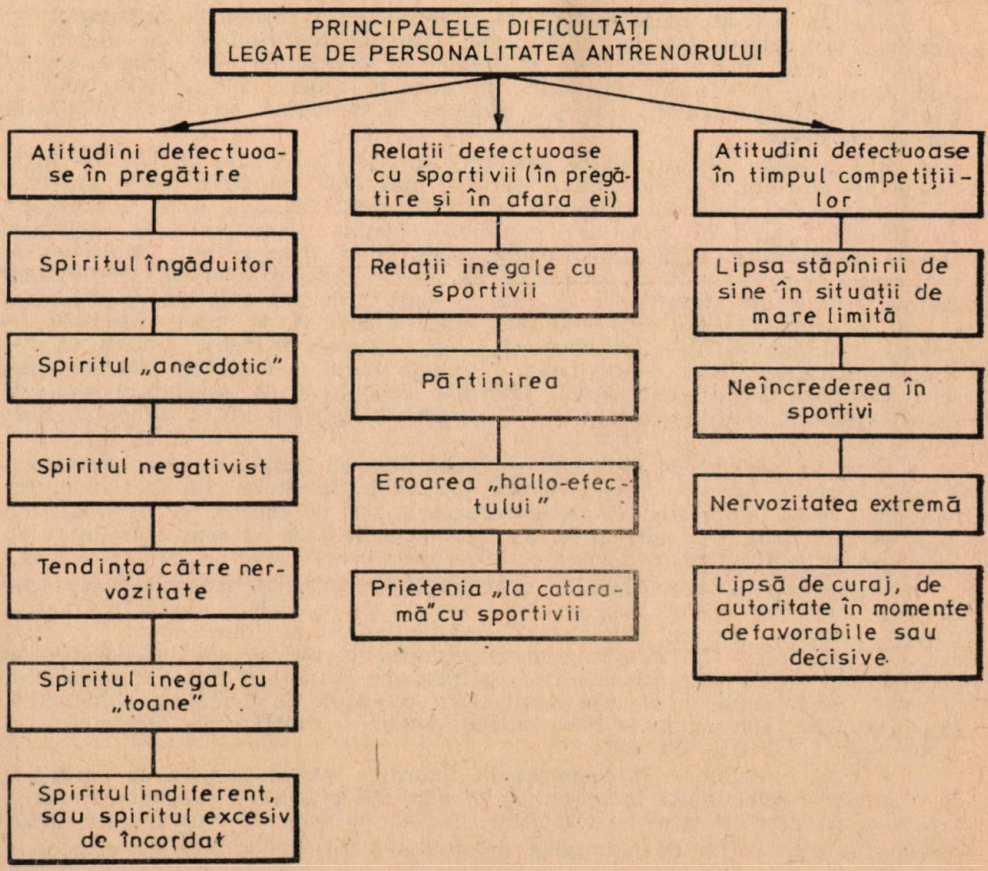


Fig.2

Faptul că în figura 2 aceste dificultăți sînt tratate distinct, izolat, constituie o strategie de abordare teoretică, prin care încercăm să avertizăm fiecare antrenor-cititor, regăsit eventual în una sau mai multe dintre aspectele descriptive.

În ceea ce privește atitudinile defectuoase din pregătire, se cuvine să analizăm ceea ce apare mai reprezentativ în practică, din acest punct de vedere.

1. SPIRITUL ÎNGĂDUITOR

La ora actuală, cotele de intensitate și volum înregistrează creșteri progresive, indiferent de disciplina sportivă practicată. Se cunosc echipe care efectuează și 4 antrenamente/zi, iar intensitatea efortului este preconizată să se mențină ridicată și foarte ridicată, nu numai pe toată durata antrenamentelor, dar mai ales la sfîrșitul acestora, pe fond de oboseală, cînd orice adversar cu slăbiciuni la acest capitol poate ușor claca. În aceste situații, procentul de oboseală este inevitabil. Un antrenor îngăduitor, insuficient de exigent și de sever, se vede pus într-o situație de dilemă frecventă : îngăduind la nesfîrșit, sportivii nu se ridică la nivelul exigențelor din concurs, ratînd repede șansele de performanță : încercînd să solicite pe sportivi, aceștia obosesc prematur, se accidentează, se plîng, și în acest caz performanța avînd de suferit.

Indulgența, îngăduința, bunăvoința, manifestate neselectiv în munca cu sportivii, constituie la ora actuală un serios handicap, care prejudiciază obținerea de rezultate înalte.

Este un act de mare competență profesională și măiestrie pedagogică să determini un colectiv să lucreze ordonat, sistematic, disciplinat, cu tragere de inimă. Din acest motiv, antrenorul nu trebuie să piardă din mînă frînele controlului sistematic al tuturor activităților pe care le depune colectivul de sportivi, pentru a împiedica situații care pot conduce la dezordine, oboseală, plictiseală, supraantrenament.

Există unele scăpări minore (aparent), în acest sens, care provin din îngăduința antrenorului. De exemplu, a permite sportivilor să plece de la antrenament înainte de a efectua **riguros și sistematic** refacerea după efort. Procentajul de oboseală, adunat în timp, face imposibilă adaptarea sportivului la exigențele actuale ale efortului. În această privință există unele opinii eronate. Mulți antrenori consideră că nu este de datoria lor să supravegheze pe sportivi, aceștia fiind obligați prin însuși statutul lor să ducă o viață ordonată, sportivă, dacă doresc să devină campioni. Adevărul este însă altul. Colectivul de sportivi trebuie îndrumat, controlat, dirijat. Recompensele ca și pedepsele trebuiesc gradate și distribuite permanent. Nici o activitate nu trebuie lăsată nesupravegheată, în acest sens antrenorul fiind conducătorul interesat deopotrivă de perimetrul sălii de antrenament, al cantinei-restaurant, al camerei de dormit și al timpului liber extrasportiv.

Legat tot de spiritul îngăduitor se poate observa faptul că uneori antrenorii permit sportivilor să se ocupe de treburi personale, învoindu-i de la 1—2 antrenamente. Despre sindromul de dezantrenament, sau de repaus, se vorbește din ce în ce mai mult, mai ales că la ora actuală solicitările la care este supus un organism antrenat nu se pot împăca cu întreruperi bruște.

Aceasta nu înseamnă însă că nu pot exista realmente situații concrete, de cele mai multe ori critice, cînd se cere un efort de îngăduință din partea antrenorului, pentru a preveni sau atenua anumite riscuri în antrenament. În acest caz, este important să luăm în discuție reversul problemei, **spiritul excesiv de rigid** al unui tip de antrenor care, dacă își propune un anumit lucru în conspectul de lecție, nu renunță la el „nici mort". Deși condițiile de pregătire, alimentație, starea grupului etc. ar pleda mai degrabă pentru o nuanțare sau schimbare în conformitate cu situația concretă.

În mod intenționat nu figurează în figura 2 spiritul excesiv de autoritar, ca o atitudine defectuoasă în pregătire, întrucît din practică a rezultat că numai rareori el dă greș în munca cu sportivii. Astfel, în numeroase cazuri, s-a putut constata că este vorba de o imagine deformată a sportivilor față de exigențele emise de un antrenor sever, intransigent, pe care un colectiv nu le percepe corect. De exemplu, un antrenor care scoală colectivul de sportivi „cu noaptea-n cap"

și-l obligă să parcurgă kilometri întregi pe un teren accidentat sau pe un timp nefavorabil este considerat de majoritatea sportivilor ca un personaj „ciudat", pus pe fapte rele. În realitate, antrenorul respectiv a urmărit să ridice pragul de toleranță la stress al colectivului, prin frustrații cumulate (oră nepotrivită, distanță mare de mers, timp nefavorabil). Dacă antrenorul respectiv ar fi anunțat din timp această „surpriză", efectul șocului ar fi fost mult diminuat. Or, obișnuința cu șocurile imprevizibile creează o autentică rezervă biologică și psihică pentru momentele de mare tensiune din concurs.

Iată de ce este nevoie de autoritate, exigență, intransigență, duritate, cu condiția firește ca aceste solicitări să fie totuși rezonabile din punct de vedere al recepției biopsihice a colectivului.

2. SPIRITUL „ANECDOTIC"

Se manifestă atunci cînd, din dorința antrenorului de a introduce un stil familiar în antrenament, de a întreține un stil de lucru optim, face — peste limita obișnuită — glume care deformează în rău atmosfera de lucru, prin nota de neseriozitate și de superficialitate. În această ordine de idei, este greșită ideea obișnuirii sistematice a colectivului de sportivi cu momente „vesele", ele trebuind să fie incidentale în pregătire. În general se consideră că pentru acest scop este mai bine ca antrenorul să sugereze locul, timpul și durata unui astfel de moment, evitînd, dacă este posibil, să participe activ, nemijlocit. O vorbă de duh, spirituală, care să vădească suplețe, spontaneitate, umor, în general impresionează plăcut grupul și-l dispune.

În afara procesului de antrenament, tendința către spiritul anecdotic este la fel de riscantă, deși ea suspendă filtrul reținerii, al inhibiției și apropie pe sportivi de antrenor. Depășirea limitei optime de apropiere este însă foarte posibilă, iar de la aceasta este destul de mare riscul depersonalizării antrenorului. S-au văzut multe cazuri cînd glumele multe s-au soldat cu lipsa de respect, de considerație și anularea sau atenuarea autorității antrenorului.

Totodată, în unele situații tensionale din concurs, un antrenor „șugubăț" greu se descurcă cu colectivul cuprins de panică, anxios, surescitat, dacă nu ține autoritar frînele care să-l strunească.

Reversul problemei, respectiv un spirit excesiv de sec, de searbăd, își are anumite inconveniente, dar mult mai atenuate decît un spirit „anecdotic". Astfel, sportivii văzînd că zi de zi antrenorul lor este aspru, rece, calculat, vor vedea în aceste trăsături un motiv de respect, dacă acestea se compensează prin competență profesională. Atunci cînd, însă, sub masca unei severități extraordinare se ascund lacune profesionale severitatea devine defect în ochii colectivului, iar atmosfera de lucru are de suferit.

3. SPIRITUL NEGATIVIST

Se manifestă la tipul de antrenor recalcitrant, refractar, cu mult orgoliu personal și independență de gîndire. S-au observat în practica sportivă numeroase cazuri cînd, din disputele profesionale dintre antrenorii unui lot sau un antrenor și coordonatorul unui lot, nu a fost aleasă cea mai bună soluție, deoarece unul sau toți „combatanții" au dovedit spirit negativist pronunțat. Din acest punct de vedere este bine ca atît antrenorul de lot (fie el principal sau secund), cît și antrenorul coordonator (care are un rol însemnat în elaborarea unor decizii de natură profesională sau educativă), să dovedească mobilitate, suplețe de spirit, care este preferabilă atitudinii rigide, negativiste.

Lipsa capacității de cooperare și înțelegere cu cei din jur poate duce la opinii deformate. De aici și pînă la **decizia eronată** nu este decît un pas. Acest pas este întotdeauna în detrimentul performanței. În această profesiune, decizia de unul singur, motivată de aspecte subiective: „Eu răspund de lot, mă privește ce fac !", este riscantă, dacă nu se sprijină pe o experiență autentică, îndelungată, cu rezultate evidente.

Și încă ceva în acest sens. Este cit se poate de needucativ pentru colectivul de sportivi să se ofere ocazii în care antrenorii ori discută în contradictoriu între ei, ori între antrenorul de lot și cel coordonator există divergențe de opinii, la care asistă grupul sportiv. Se știe că o mare proporție a antrenorilor de vocație

sînt foarte „pătimași", foarte acroșați față de meseria lor. Într-un anumit sens, ei pot fi considerați „fanatici", adică animați de unele trăsături caracteristice, care pot fi favorabile performanței, dar alteori o pot incomoda.

Astfel, observînd atent și minuțios asemenea tipuri de antrenori, s-au putut desprinde unele caracteristici de personalitate în luptă permanentă, contradictorie. În anumite situații de conștientizare a unor riscuri, aspectele pozitive au preluat conducerea și dirijarea vieții interioare, dar în altele efectul nu a fost corespunzător. Iată pe scurt prin ce se caracterizează un antrenor „fanatic", adică sufletist, care depune mult sentiment și sudoare în munca sa, în ceea ce privește forțele care-i caracterizează personalitatea (pozitive + și negative —) fig. 3.

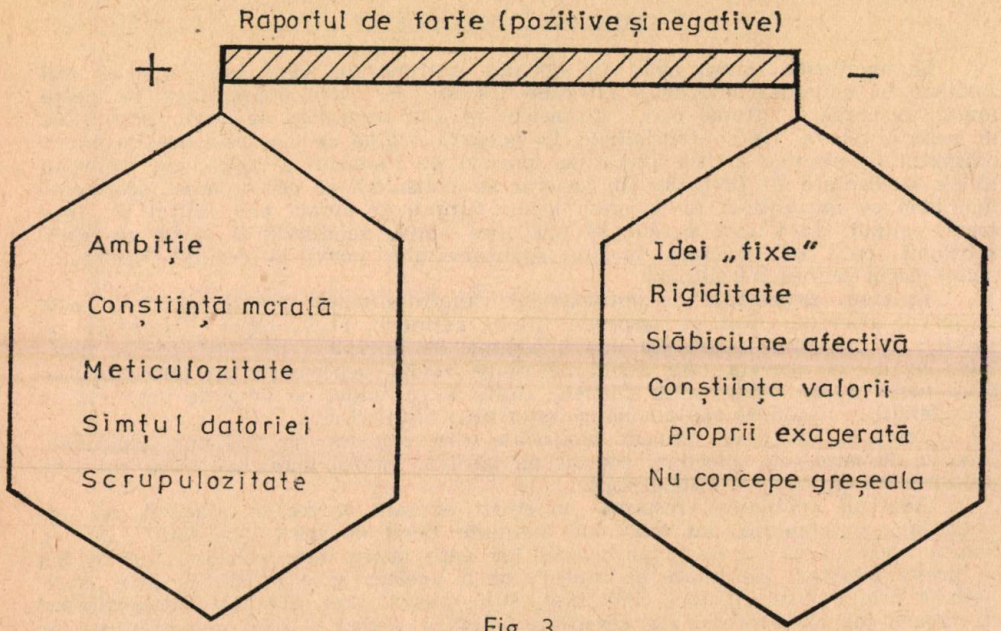


Fig. 3

Este de la sine înțeles că la un antrenor la care forțele negative (—) cîștigă preponderență în greutate și dereglează balanța ipotetică, reprezentată grafic, performanța în sine are de suferit. Astfel, un antrenor care nu concepe că altcineva decît el are dreptate, în anumite probleme, care a devenit rigid, cu afectivitatea slabă, intolerant la anumite greșeli, firești într-o viață de om, riscă să se facă neînțeles. Mai mult decît atît, antrenorul respectiv intră ușor în conflict de relație cu cei din jurul său, considerîndu-se ori neînțeles, ori o victimă, ceea ce nu este întotdeauna adevărat și corect. Un astfel de tip uman este rareori acceptat afectiv și numai o excepțională capacitate profesională îi poate contrabalansa riscurile de care s-a amintit.

4. TENDINȚA CĂTRE NERVOZITATE

În general se consideră că sînt puțini la număr antrenorii foarte calmi, foarte echilibrați nervos, deoarece la stressul civilizației noastre de zi cu zi se supraadaugă stressul specific performanței sportive. Față de acest „bombardament" nociv puțini antrenori își păstrează imunitatea neuropsihică.

Cu toate că între coeficientul de calm și echilibru nervos și performanță nu este stabilită o corelație certă favorabilă, se poate estima că nu atît nervozitatea în sine afectează grupul sportiv, întrucît ea este mai degrabă un efect al **uzurii** psihice, fizice sau psihofizice a antrenorului. Un antrenor nervos prin temperament, adică vulcanic, exploziv, chiar impulsiv, dar cu un fond de echilibru

nervos bun, va păstra întotdeauna măsura cuvenită în orice situație care intervine în pregătire. În schimb, un antrenor **devenit nervos** din cauza uzurii la care este sistematic supus poate fi un serios pretendent la erori, fie de instrucție, fie de educație. De ce ? Pentru că un astfel de tip uman nu este nervos doar în pregătire, ci **în tot ce face,** atît ca om-meseriaș, cît și ca membru al familiei sale, al grupului sportiv, al grupului social în genere.

Se știe că dispoziția către nervozitate este preludiul pierderii stăpînirii de sine, care se poate oglindi în vocabularul antrenorului față de sportivi, colegi, arbitri, conducători, în acte impulsive, în tendința către fumat excesiv, către dezordine interioară și exterioară, pesimism, băutură, alimentație în exces, lipsă de încredere în sine și implicit în colectivul de sportivi. De vină la acest tablou cine este, în principal, se poate întreba orice antrenor, care se regăsește cu regret în descrierea făcută ? Deși răspunsul nostru poate părea brutal, el este de preferat, în loc să căutăm eschive savante, care mai mult încurcă decît ajută. În general totul depinde de **forța interioară a fiecăruia dintre noi.** Problema șansei în viață, a destinului implacabil, sînt poveștile celor slabi, dezarmați în fața vieții, care este la fel de dură față de toți. Totul este să găsești modalitatea de stăpînire a dificultăților cu foarte mult curaj, dîrzenie și voință de a reuși. În această privință, exemplul pe care îl poate oferi un antrenor care nu-și poate stăpîni obișnuința de a fuma și aprinde țigara în fața sportivilor este un tablou viu, concret de lipsă a stăpînirii, de slăbiciune care desigur că se va manifesta sub diferite forme și în concurs. Un astfel de tip uman cu greu se mai face ascultat, atît în pregătire, cît și în concurs. Slăbiciunile sînt grav plătite, iar rezultatul este nervozitatea din ce în ce mai accentuată a antrenorului, care-l împresoară tot mai mult.

Este posibil ca, citind aceste rînduri, o mare parte din antrenori să se declare nemulțumiți, afirmînd că ei sînt cei mai solicitați, dintre cadrele tehnice, că ei au răspunderea totală a activității, că sînt supuși permanent și sistematic unui bombardament de stressuri, atît în pregătire, cît și în concurs. Este foarte adevărat.

Dar tot atît de adevărat este faptul că **nu oricine este capabil să formeze un mare campion !**

Dacă pentru aceasta n-ar fi nevoie de renunțări, ambiție, voință, autoperfecționare continuă, abnegație, stăpînire, acces la nou, luptă cu propriile slăbiciuni, muncă istovitoare, campionii ar răsări ca „ciupercile după ploaie" !

Un sportiv devine campion și prin munca și strădaniile unui antrenor — campion al meseriei și vocației sale. Iar așa ceva este destul de rar de găsit pe piața sportivă.

5. SPIRITUL INEGAL, „CU TOANE"

În acest caz, este vorba de tipul uman cu dispoziție labilă, fluctuantă, în parte fie datorită unor structuri de temperament ereditare, în parte datorită acumulării unor neglijențe de conduită. S-a putut constata că atunci cînd cineva, indiferent de exigențele profesiunii pe care o are, duce un program dezordonat de viață, de odihnă, alimentație, solicitări, distracții, somn etc., dispoziția sufletească scapă de sub frînele echilibrului, ale controlului conștient și tinde să îmbrace forme haotice, uneori discordante.

Dacă ne gîndim la faptul că prin natura activității sale un antrenor este supus unor cerințe de mare variație (spațio-temporală), de fus orar, de solicitări, de trăiri afective pozitive sau negative etc., din capul locului rezultă că aceste caracteristici au o influență negativă în timp, modificînd structura caracterială, dacă nu se iau măsuri de protecție.

Se știe că, față de perioada de debut profesional, un antrenor poate fi radical schimbat, după un număr de ani puși în slujba performanței sportive.

Cu toate acestea, deși stressul vieții sportive (ca și al vieții moderne) acționează la fel asupra oamenilor, reacțiile, conduita lor nu este identică. Acest lucru real, concret, trebuie să dea de gîndit fiecăruia dintre noi, în sensul întăririi forței interioare, capabile să apere și să adapteze ființa umană la orice fel de solicitări.

În practică s-au văzut multe cazuri cînd, după un eșec, s-a apelat la mijloace de compensație necorespunzătoare, care au afectat într-un anumit fel ființa în totalitatea ei. Probabil că se va aprecia în mod pripit, cît este de ușor să dai

sfaturi în probleme atît de personale și de dificile, dar dacă nu ar exista nici un model teoretic de corecție, de îndrumare, am ști unde să ne îndreptăm atenția și grija față de propria noastră condiție umană ?

Nu trebuie uitat că dintre multiplele dificultăți ale meseriei de antrenor, dispoziția „cu toane" se înscrie printre cele mai severe, datorită conexiunilor ei multiple cu o serie de factori ai performanței sportive. Să urmărim pe scurt despre ce este vorba.

În mod normal, tonusul afectiv dominant al conducătorului grupului sportiv (antrenorul) nu are o acțiune difuză sau limitată doar la propria sa afectivitate. Dispoziția sa se proiectează inconștient asupra solicitărilor, care în acest caz pot fi ori absurde (prea dure sau prea facile), ori contradictorii, afectînd serios calitatea antrenamentelor. Mai mult decît atît, s-au înregistrat unele situații în care solicitările unui antrenor au provocat accidente musculo-tendinoase la un anumit număr de sportivi, datorită caracterului nerațional în care au fost formulate, antrenorul fiind într-o zi „rea", adică furios, recalcitrant, irascibil, neconciliant.

Nu este greu de presupus la ce riscuri este expus colectivul de sportivi, rezultatul unui antrenament și însăși performanța sportivă în sine, dacă nu se lasă în vestiar odată cu hainele de stradă toate stările sufletești care nu corespund cu rolul antrenorului în sala de pregătire.

Totodată, s-a remarcat faptul că față de tipul labil, cu „toane" colectivul de sportivi are o atitudine în general caracterizată prin : lipsă de considerație și de încredere, care degenerează foarte repede în dezordine. Aceasta poate merge pînă la forme grave, de protest, nesocotirea sarcinilor de antrenament, atmosferă crispată în grup, alterarea motivației pentru efort, tulburări de încredere în propriile posibilități. O astfel de situație evident că nu poate fi compatibilă cu dirijarea formei sportive. Aceasta presupune o abordare ritmică, metodic-justificată a efortului, care trebuie făcut, dacă nu cu plăcere, cel puțin conștient de necesitatea lui.

S-a mai observat faptul că un antrenor labil, dar competent, este mai prost tratat de colectiv, comparativ cu un antrenor nervos dar competent. Explicația este următoarea. Colectivul de sportivi devine imun, „blindat" cu timpul în fața nervozității sistematice a unui antrenor irascibil, dar suportă mai greu fluctuațiile, „toanele", mai ales că acestea se repercutează invariabil asupra însuși procesului de antrenament. Astfel, în zilele cînd antrenorul este plictisit, „moale", dezinteresat, în mod automat colectivul de sportivi reduce din intensitatea efortului, menajîndu-se, lucru total necorespunzător, care se resimte în zilele „dure", cînd procentul de oboseală sau riscul de traumatism crește mult.

6. SPIRIT INDIFERENT, PLICTISIT (HIPOMOTIVAT) SAU SPIRIT EXCESIV DE ÎNCORDAT (HIPERMOTIVAT)

Spiritul indiferent, ca structură de personalitate stabilă, specific celor blazați „din naștere", se întîlnește extrem de rar în meseria de antrenor. În schimb, aceeași trăsătură tranzitorie, apărută în urma unor condiții speciale, este întîlnită nu atît de rar pe cît s-ar crede, la prima vedere.

Cînd apare hipomotivația antrenorului ? În schema de mai jos (fig. 4) este prezentată această situație, consemnată în mod real prin observații sistematice.

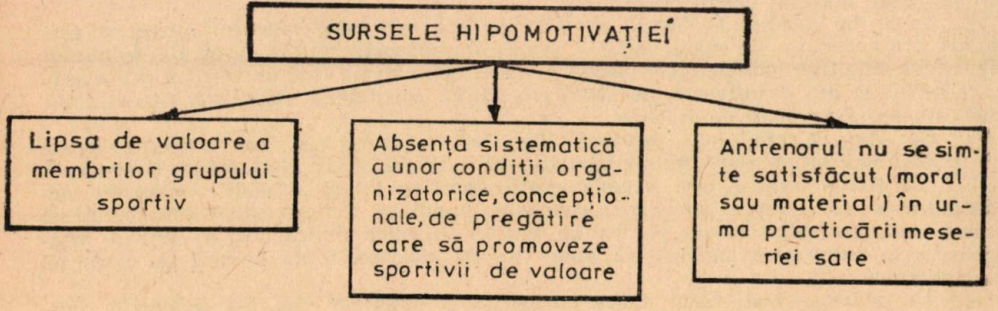


Fig. 4

Fiecare din aceste surse își poate exercita sfera sa limitativă asupra marii performanțe, ca să nu mai vorbim de ceea ce s-ar putea întîmpla în cazul în care se combină două sau chiar toate sursele consemnate.

Deși nu poate fi generalizat acest aspect, s-au putut constata cazuri destul de frecvente în care sursa primară, „rădăcina" dificultăților de comportament ale unui antrenor să se găsească aici, iar efectul exterior să fie materializat prin nervozitate, dispoziție cu toane, goana după cîștigarea motivației și bunăvoinței sportivilor etc.

Referitor la primul aspect, este foarte necesar însă să se desprindă corect și exact, dacă avem de-a face într-adevăr cu o slabă potențialitate biologică, motrică și neuropsihică a unui colectiv aflat pe treptele afirmării. Cîteodată, la o analiză atentă și profundă, pot ieși la iveală lucruri neașteptate. Ori în activitatea de selecție se strecoară erori, ori în activitatea de pregătire a juniorilor se întîmplă ceva, ori juniorul care intră în lotul reprezentativ nu este integrat armonios, corect și se pierd acumulări prețioase care, la un moment dat, pot crea falsa impresie că toți sportivii sau majoritatea lor nu au valoare. Pentru că, odată ajuns la această concluzie, cu greu un antrenor își poate găsi o motivație profesională optimistă, robustă.

În privința celui de-al doilea aspect, lucrurile sînt la fel de severe, uneori incompatibile cu marea performanță.

Promovarea defectuoasă a valorilor în cadrul unui lot reprezentativ din motive organizatorice, de pregătire, condiții materiale, conceptuale, de alimentație, refacere, divertisment etc. este uneori trecută cu vederea de către forurile tutelare. Alteori sînt făcute comparații forțate, inechitabile, chiar gratuite, la adresa unor loturi sportive care ar avea nevoie de un alt climat organizatoric sau material ori conceptual. Mai ales cînd este vorba de o disciplină sportivă tehnico-tactică, cu un mare grad de uzură nervoasă, biologică, bazată pe efort aciclic, se pare că condițiile de pregătire, refacere, alimentație, susținătoare de efort sînt complet diferite față de disciplinele brute ca tehnică, ciclice. Neîncrederea unui antrenor în rezultatele muncii sale în condiții inferioare comparativ cu unii adversari direcți pe plan mondial poate fi cronicizată în hipomotivație, asociată cu diferite simptome tipice sau atipice (nervozitate, anxietate, spirit negativist, teamă).

În cea de-a treia situație, este posibil ca un antrenor, deși competent profesional, să fie indezirabil față de forul tutelar (activul federal de specialitate). Fie prin atitudini de frondă, de independență și suveranitate, care nu sînt acceptate de federație, fie prin alte atitudini care nu convin forului tutelar, astfel încît antrenorul respectiv se simte înconjurat de ostilitate, ostilitate la care a dat însă o serioasă „mînă de ajutor".

Cu toate că aceste aspecte pot șoca, la prima vedere, probitatea noastră profesională ne îndeamnă să le consemnăm. Astfel, este posibil ca un antrenor cu vederi moderne, liberale, bine intenționat, bun profeionist, dar slab diplomat, să intre în conflict cu forul tutelar, pe probleme conceptuale. Din acest conflict latent se ivesc nemulțumiri, uneori antrenorul fiind „omis" în mod deliberat de la anumite recompense morale sau materiale. Din această cauză motivația pentru meserie poate marca un salt regresiv. Acest salt este cu atît mai posibil cu cît antrenorul în cauză este grăbit și nu are răbdarea necesară pentru a se face înțeles și ajutat. Sau, este insuficient de abil și nu sesizează căile cele mai accesibile și mai simple pentru ca ideile și intențiile sale să fie concretizate.

În orice caz, atunci cînd antrenorul este realmente competent profesional, dar nu este valorificat suficient și motivația lui scade, iar în ultimă instanță suferă marea performanță.

Hipomotivația antrenorului nesatisfăcut pe plan material este o trăire specifică tipului uman veșnic nemulțumit de ceea ce are, cu un nivel de aspirație permanent mobil, ascendent. Este o mare neșansă pentru un antrenor competent, care iubește performanța să se lase antrenat de motivații exclusiv-materiale, periculoase la un moment dat. Lipsa unei autentice educații a sentimentelor morale, a bogăției sufletești, a motivației spirituale, prin accentuarea goanei după satisfacțiile materiale poate periclita echilibrul biologic.

Sigur că nu este aici locul de a face o dizertație asupra educației sentimentelor morale, dar poate nu este indiferent să punctăm în treacăt cît de mult

dezumanizează ființa goana numai după bucuriile materiale, cu orice preț și în cantitate cît mai mare.

Spiritul excesiv de încordat (hipermotivat), trădează un exces de energie risipită inutil în meseria de antrenor. Spre deosebire de hipomotivație, care s-ar putea asemăna cu un arc slăbit, în acest caz arcul este atît de încordat, încît tinde să „plesnească", dereglînd mecanismul ca întreg. Dintre cauzele care generează starea de încordare în exces, se menționează cele prezentate în figura 5.

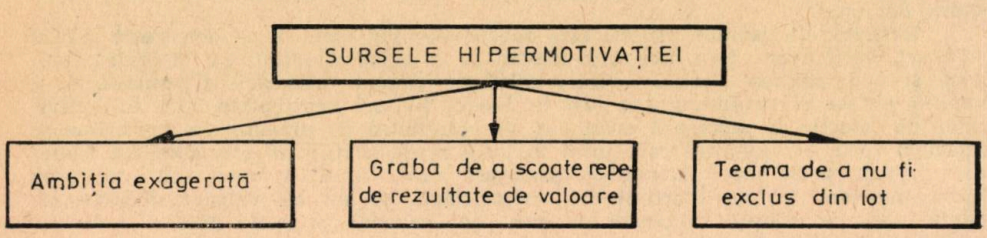


Fig. 5

1. În cazul **ambiției exagerate,** antrenorul este „mînat" de impulsul unei dorințe excesive de a-și vedea sportivii campioni, sau pe sine însuși antrenor emerit. Aceste motivații, normale și firești într-o activitate competitivă, sînt și garanția de succes, cînd antrenorul respectiv posedă calități profesionale și umane necesare. În acest caz, impulsurile ambiției constituie de fapt tensiunea care-l va face pe antrenor să fie veșnic treaz, la datorie, pentru a nu pierde nimic din meseria sa. În cazul în care impulsurile ambiției nu sînt armonizate, echilibrate, de existența reală a calităților profesionale și umane, ele se dovedesc periculoase pentru echilibrul necesar oricărei meserii. Tensiunea generată de ambiție se istovește într-un vid profesional sau uman (sau ambele) și ricoșează în însăși eficiența profesiunii.

În acest caz urmările pot fi dramatice, deoarece consumul energetic al unui individ ambițios este incomparabil mai mare decît al unui individ placid, dezinteresat. Dar, dacă rezultatul mult așteptat nu este cel scontat, efectele sînt puternice și pot marca echilibrul interior.

Față de această situație este de preferat ca tensiunea ambiției fiecărui antrenor să se conjuge cu starea de luciditate și autoanaliză, prin corecțiile permanente pe care le generează asupra ființei noastre.

2. În cazul în care hipermotivația antrenorului este dată de graba, de nerăbdarea de a scoate repede rezultate de valoare, problema este mai des intîlnită la antrenorii cu experiență redusă, sau care au scos rezultate bune în munca cu juniorii și sînt promovați în loturile reprezentative.

Faptul că atît exigențele unui lot de seniori, cît și cerințele antrenamentelor și ale concursurilor sînt uneori total diferite față de lotul sau grupul la care a lucrat anterior un antrenor poate constitui o sursă de consum exagerat energetic, cînd există și o experiență redusă.

În general, la preluarea sarcinilor și responsabilităților muncii de antrenor (al unui lot reprezentativ), un candidat fără experiență, dar bine intenționat, poate împinge dorința de afirmare dincolo de timpul optim-limită, entuziasmul său fiind dizolvat într-un soi de „febrilitate", care-l poate încurca, în loc să-l ajute.

Și în acest caz, impulsurile dorinței (sincere și firești), dacă nu sînt contrabalansate de calități reale, autentice, profesionale și umane, se pierd într-un teren steril, inutil fertilizat doar de dorințe subiective. De multe ori în practică, situațiile concrete cu care un antrenor se confruntă zilnic în sala de antrenament sînt atît de particulare, atît de atipice, încît îl pot descumpăni, dacă le subordonează dorinței de a cîștiga cît mai repede, ignorîndu-le valoarea și puterea de influență. Exemple în acest caz sînt nenumărate și cel mai tipic pare a fi acela în care antrenorul precipită „coacerea" performanței la un lot reprezentativ, ignorînd în mod voluntar, iar uneori chiar inconștient anumite legi care guvernează atît grupul ca întreg, cît și fiecare individ luat separat.

Astfel, nu de puține ori, antrenorul „grăbit" a promis în numele efectivului de lot un rezultat (intermediar sau final) de performanță bazîndu-se pe priceperea de care se știa capabil, pe unele rezultate obținute cu alți sportivi, fără să filtreze suficient de lucid și amplu șansele **reale, obiective,** care se stabilesc, dacă nu riguros-matematic, cel puțin aproximativ, luîndu-se în considerație indicatori obiectivi, comparați întotdeauna cu tendințele mondiale ale adversarilor principali.

În acest sens, problema este extrem de delicată, întrucît nu odată și nu întîmplător sînt fixate obiective de performanță pripite, ori de către antrenorul în cauză, dornic prin aceasta să ridice standardul de motivație și de pregătire al sportivilor, ori de forurile tutelare de resort. Într-un sens, acest lucru nu este deloc rău. Cu condiția — esențială însă — ca șansele potențiale ale sportivilor, conjugate cu climatul de pregătire, alimentație, refacere, tratament, organizare, concepție etc. să se ridice la un nivel corespunzător cu sarcinile emise.

Pentru că este foarte ușor să se fixeze un nivel de aspirație înalt, frumos, la care să se încerce să se ajungă, și este foarte greu să se accepte ideea înfrîngerii (ca și înfrîngerea însăși), întrucît membrii colectivului nu au fost suficient de maturizați, de pregătiți, ca să poată învinge.

S-a constatat că foarte ușor se fixează „prețul" pregătirii la unele loturi, unde multe aspecte ale ei, ale refacerii, vieții sportive, ori climatul educativ, sau sentimentele morale sînt rămase mult în urmă, departe de a ține pasul cu contemporaneitatea. Dar — și aici survine eroarea — fie din obișnuință, fie din grabă, antrenorul fixează obiective mărețe, sau este obligat să le accepte, ca apoi ele să se dovedească greu de cucerit. Sigur că de aici apar tot felul de motivații, de explicații care de care mai complicate și mai elaborate.

MARIA ȘERBAN : Les principales difficultés qui „menacent" la profession d'entraîneur

Il est tres important que chaque entraîneur qui a la responsabilité du sort des chances d'une épuipe représentative, ait le sens de la réalité développé, le sens des grandes responsabilités reliées à l'instruction, à l'éducation et au perfectionnement continuel de ses „élèves". L'entraîneur doit lutter avec courage et optimisme pour son propre perfectionnement, en éliminant le risque de la croissance des faiblesses, certaines humaines, tantôt dérivant de certaines structures de tempérement, de caractère. Ces faiblesses doivent être atténuées par la force interne de chaque individu.

Quant aux attitudes défectueuses d'entraînement, il est convenable d'analyser ce qui apparaît comme plus spécifique dans la pratique, de ce point de vue. Ce serait : l'indulgence, „l'anectodique", le negativisme, le penchant vers la nervosité, les caprices, l'indifference, ou la tension excessive.

L'indulgence, la bienveillance manifestées au hasard dans le travail avec les sportifs constituent à l'heure actuelle un sérieux handicap qui porte des préjudices à l'obtention des résultats élevés.

Determiner un collectif à travailler d'une façon ordonné systématiquement et de bon coeur c'est un acte de compétence professionnelle et d'habileté pédagogique. C'est pourquoi l'entraîneur ne doit pas relâcher les guides du contrôle systématique de toutes les activités déployées par le collectif de sportifs pour éviter des situations pouvant mener au désordre, à la fatigue, à l'ennui, au sur-entrainement.

Pour bien guider une équipe représentative, l'entraîneur doit lui aussi se perfectionner tant du point de vue professionnel qu'humain, à côté des sportifs et des autres spécialistes et toujours, en maintenant ainsi éveillé sa force intérieure d'adaptation aux exigences de la vie sportive et de l'existence, en général.

MARIA ȘERBAN : Main Difficulties Facing an Instructor

It is most important for each instructor who answers for the lot and chances of a whole representative team to have a welldeveloped sense of reality, and to be aware of the responsibilities facing him in the continuous training, education and improvement of his trainees. An instructor should fight with courage and optimism for his own self-improvement, and against any weakness, human or

wrongly learned, or arising from certain patterns of temperament and character. Such weaknesses could and must be at least adjusted by the inner strength of each of us.

As for the faulty attitudes in training, they should be viewed in terms of their most representative features in practice. Such attitudes include a lenient spirit, an anecdotic spirit, a negativist spirit, a tendency towards nervousness, an unequal spirit full of whines, a spirit of recklessness and boredom or an excessively tense spirit.

Leniency, indulgence, good will when applied non-selectively in the work with the sportsmen may act as important impediments and be prejudicial to obtaining higher performances in sports.

It is necessary therefore to judiciously handle professional competence and pedagogical skill in the work with a team which should be well-ordered, systematically guided, disciplined and prompted by enthusiasm. That is why an instructor should know how to keep the team under systematic control, how to systematically check all the activities carried out by the team of sportsmen, how to prevent any situations that might lead to disorder, fatigue, boredom, overwork.

In order to keep a representative team under control an instructor should to improvement, professional and human, should work hand in hand with the sportsmen and other specialists so that he should always be ready to handle his inner strength and be able to adjust himself to the exigencies of a sporting life, in particular, and of life, in general.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
Clubul Sportiv „Dinamo" — București

POIANA BRAȘOV, IULIE 1978

Odihna pqiștei înflorite, în pacea după-amiezii, turburată de Lupan. Caraghioase sărituri în patru labe și, din cînd în cînd, cîte un... bobîrnac vreunei flori nevinovate.

— Ai înnebunit, Petrică ?

Parc-ar vrea să zică ceva, dar îl reține importanța îndeletnicirii.

Mă apropii contrariat. Mă dumiresc: ținta bobîrnacelor lui Petrică erau bietele albine !

— Ce-ai cu ele, frate ?

— Injecții ! !

— Cum ! ?

— De ce vă miraţi ? Mă doare gleznа și le pun să-mi facă injecții.

— Nu îți este milă de sărmanele... ?

— Sportul cere jertfe, iar năpasta a căzut tocmai pe albine. Imi pare rău, dar...

— Măcar... ?

— Da, sută la sută efect garantat, experimentat ! Am avut, la viața mea, perioade cînd abia păşeam din cauza tendoanelor, altădată mă secera nu alta, uitați aici, în spațiul popliteu. Doctorii — că Roentgen, că Boicil. Dar, v-o declar (și în clipa aceea Petrică mai ameți o albină), astea-s baza ! Așa s-a vindecat și Floroiu, iar zilele trecute... dar mai bine întrebați-o pe ea ! (Și a arătat spre Maria Samungi care tocmai se apropia, împreună cu Teașcă.)

— Ia spune-mi, Meri, cum e cu albinele astea ?

— Minunat ! Păcat însă că, după binele pe care-l fac, plătesc cu viața. Aveam aici o durere care mă ținea pînă și la mers, ca să nu mai vorbesc de alergare. După tratamentul cu albine, am urcat Postăvarul, îmi explică Samungi.

— Nu știți că și eu am avut o întindere la „posteriori" ? — intervine Teașcă. — Trei luni nu m-am atins de „garduri" ! Dar acum, după... colaborarea cu albinele, n-am treabă !

Petrică Lupan ne povestește, apoi, despre un atlet, căruia nu vrea însă să-i divulge numele, care, convins de... miracolul din țeapa albinelor, a vrut să-și trateze chelia cu veninul lor. Și, cum nefericitul de el avea o chelie mare, a recurs la un tratament tare, dar norocul lui că prin apropiere a fos o mașină care l-a repezit la timp, jos, în Brașov, la spital. De chelie nu a scăpat, i-a rămas la fel de lucitoare, dar, nu-i mai puțin adevărat, reumatismul care-i făcea nopți albe nu i-a mai dat de atunci tîrcoale.

* * *

Cu colegul „B" străbat, în drum spre stadion, o zonă... dinamitată : cu mîinile-n șolduri, roșu de furie, un mare performer își lua „la trei, păzește !" antrenorul, de fiecare dată cînd acesta-i apărea în raza lui de acțiune, cu o voce care, fără probleme, se auzea și la Șura Dacilor :

— Mai îmi vii și agale, dom'le, după ce-mi pierzi timpul prin ședințe (era vorba de o ședință planificată din timp și care nu a influențat în nici un fel pregătirea sportivului scos din sărite), că de vrajă ești bun ! Aici e „producția" dumitale, să știi, nu acolo să tăiați frunze la cîini !

Antrenorul, atît de tare apostrofat, tăcea milc.

Eu către „B" :

— Ei, spune, frate, uite în ce situație îl pune pe bietul „N", și încă în gura mare și de față cu toată lumea! Vezi ? Ni se cer rezultate, iar de teamă ca marele realizator să nu se supere și să... zboare la alt antrenor închidem ochii și ne astupăm urechile, și uite așa, treptat-treptat, nu se mai știe cine conduce pregătirea, ba chiar s-ar putea spune că în nici un caz antrenorul !

„B" către mine :

— Nu e cazul să generalizezi. Lui „N" i-a plăcut să colinde lumea pe baza performanțelor sportivului, să fie felicitat și premiat, și atît de mult i-au plăcut toate astea, încît a uitat de tot pînă la urmă și de autoritatea, și de demnitatea sa de antrenor. Așa l-a crescut, așa îl are !

— Nu te contrazic ! Așa-i ! Dar uite, despre ăsta ce părere ai ? Nu poți spune că antrenorul lui nu are autoritate, și totuși căruța...

— Se strică. E clar ! Oricît se străduiește „federația" să aplaneze lucrurile, ele sînt acum pe un făgaș fără întoarcere. Și să știi că eu îl stimez pe „I", pentru că, chiar dacă își pierde un atlet, nu își pierde și demnitatea !

Și totuși este aproape incredibil, incredibil fiindcă „I, de cînd l-a luat din școala aia profesională, s-a purtat cu el, cum numai părinții ar mai putea să o facă cu copiii lor. Închipuie-ți, „I" își întindea în bucătărie, pe ciment, două pături, și acolo era patul lui, pe cînd băiețașul ăsta dormea ca tot omul în pat. Și toată povestea asta nu a durat o zi sau o săptămînă.

Bine a zis „nea M." (antrenor pensionar) cînd mi-am pus pantofii în cui și m-am apucat de antrenorat : „B", băiatule, să nu aștepți recunoștință de la sportivi !".

— Acum, să nu generalizezi tu. Privește ! („E" și „P" coborau spre hotel. Tocmai își terminaseră excursia lor săptămînală. Fețe aprinse de efort, fericite, destinse.) „P" a luat-o de la zero pe „E", a făcut-o campioană și recordmană de junioare, mai apoi de senioare, iar acum toți văd în ea marea performeră de mîine. Nimeni nu a auzit vreodată un ton ridicat în discuția lor, nimeni nu a văzut-o vreodată pe „E" să ezite la un exercițiu prescris de „P" sau să-l comenteze.

Se poate și așa !

* * *

A sosit tovarășul „N" : ședință la ora 9, ședință la ora 12,30, ședință la ora 14. Un început modest...

* * *

Corbu : „...E unul, dom'le, pe care dacă-l prind e vai de mama lui ! Auzi, cînd s-aținesc, matematic, trrr — soneria, și după-amiaza, și seara. Fug la „recepție". Nimeni. De vreo două ori, lăsînd cheia pe dinafară, m-a încuiat în cameră. Să-mi facă nervi înainte de „naționale". Asta mă „oftică" cel mai tare, că mă crede atît de slab, încît să mă deregleze cu tertipuri deastea."

* * *

Film de aventuri, cu Humphrey Bogart, mult așteptat. La jumătatea lui, intră în sală tovarășul „C" — plecat din București într-un turneu de controale — și ne întrerupe vizionarea :

— Voi fi scurt, n-am timp. Aveți obiective clare, precise, pentru aceste „naționale". Altădată, s-au mai înghițit nerealizări. De data asta, însă, aveți cuvîntu' meu că pentru cine nu-și realizează obiectivele va fi rău. Nu-i o

amenințare (chiar așa, nu-i!), dar sîntem sătui de vorbe. Vrem fapte. Imi pare rău...“

Incă un minut pe tema asta și tovarășul „C“ s-a pierdut în noaptea furtunoasă care cădea, făcîndu-l — nu ne-am dat seama de ce — un oarecare pe Humphrey Bogart.

Un antrenor căruia soarta îi stă într-un prag depășit sau nedepășit la milimetru poate crea sportivi care, pe pistă, să lupte ca leii ?

Chiar dacă la „naționale“ va ieși bine (bine pentru mine, dar rău pentru altul !), răspunsul nu poate fi decît negativ.

I. VINTILĂ : **Journal d'entraîneur (IV)**

Dans la même forme pleine d'attraction, proche de la littérature, l'auteur — un très bon entraîneur d'athlétism, spécialement dans les epreuves de sauts — fait publiques ses opinions concernant l'importance de la connaissance, par les sportifs, athlétes, de la medecine naturelle (il rappelle un amusant épisode concernant l'utilisation des abéilles dans des différents traitements) en liaison avec les rapports qui doivent exister entre les entraîneurs et les sportifs, les hierarchies normales dans le cadre de ces rapports qui — parfois — sont établis exactement à l'envers, ce qui attire des déréglements et peut produire des pertes dans la performance. L'auteur fait quelques considérations concernant le formalisme des certaines cadres qui doivent diriger et controler l'activite des équipes nationales, formalisme qui peut avoir des effets négatives.

I. VINTILĂ :**Diary of an Instructor (IV)**

The author, an excellent athletics instructor, mainly in jumping events, continues his account in a most attractive form. He formulates a number of relevant opinions and draws the attention of sportsmen to the importance of their becoming acquainted with natural medicine. For the purpose he tells how bees may be helpful in various treatments. He also enlarges on the instructor-sportsman relationship, on the normal lines of authority that should underlie it, and warns against the bad effects of formalism in such a relationship. He declares against formal relations between sportsmen and those entrusted with the task of guiding, controlling and training them (particularly national teams) and warns against the effects of formalism and disinterest which in such cases are most damaging.

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Asist. univ. IONEL BRATU
I.E.F.S.

Continuăm să punem la dispoziția celor interesați programe de exerciții fizice integrabile în regimul de viață rațional, pentru a fi executate individual sau la nivel de grup. De această dată, prezentăm un program de gimnastică compensatorie pentru muncitori din grupa a V-a de profesiuni, clasificate după specificul efortului profesional și un program de exerciții de gimnastică pentru etapa a III-a (de întreținere) din cadrul tratamentului obezității.

PROGRAM DE GIMNASTICĂ COMPENSATORIE PENTRU OAMENII MUNCII DIN GRUPA A V-A

În grupa a V-a sînt incluse meserii ca : instalatori de rețele electrice, instalatori de echipamente sanitare, de încălzire centrală și alte meserii care se efectuează la înălțimi cum sînt zidari, zugravi și altele.

Caracteristică grupei a V-a de profesiuni este prezența efortului static de a lua și menține poziții ale corpului mai puțin obișnuite în condiții de suprafață de sprijin redusă. Este frecventă, de asemenea, reținerea respirației sau efectuarea inspirației și a expirației în mod superficial, fapt ce are consecințe asupra instalării oboselii destul de precoce. Tot caracteristic mai este și faptul că sînt suprasolicitate grupe musculare mici de la mîini și picioare. Acest fapt este mai semnificativ la musculatura brațelor cînd se efectuează operațiuni profesionale cu acestea peste nivelul umerilor. Faptul se datorește stînjenirii circulației arteriale de acțiunea gravitației cu efecte negative asupra capacității de efort a musculaturii respective. Înălțimea suprafeței de sprijin în raport cu nivelul solului are drept consecințe o grăbire a oboselii psiho-nervoase provocată de solicitarea intensă a scoarței cerebrale și aparatului vestibular.

La această categorie de muncitori, gimnastica compensatorie este o reală necesitate pentru recuperarea capacității de efort și pentru a se preveni o serie de deficiențe fizice localizate mai ales la segmen-

Educație fizică și sport, nr. 5, 1980, pag. 61

tul lombar al coloanei vertebrale (lordoza lombară), la nivelul abdomenului (proeminența acestuia) și bazinului (înclinarea înainte). Efectuarea gimnasticii compensatorii de către această categorie de muncitori implică un efort organizatoric mai insistent, dat fiind că muncitorii sînt răspîndiți la diferite puncte de lucru, situație care nu este favorabilă acțiunii de introducere a practicării gîmnasticii compensatorii.

Programul de gimnastică compensatorie la această categorie de profesiuni poate fi înlocuit cu un joc sportiv cunoscut și desfășurat timp de 7—8 minute. Această indicație este valabilă pentru muncitorii tineri. Cercetări întreprinse au arătat că o repriză de fotbal de 8 minute a dat rezultate bune asupra excitabilității neuro-cerebrale și musculare, fapt ce arată că s-a realizat o bună reconfortare după efortul static cu încordare psiho-nervoasă și solicitare musculară intensă, tipice pentru aceste profesiuni. Dinamismul jocului sportiv s-a dovedit a fi un bun mijloc de reconfortare psiho-nervoasă. Indicația este valabilă pentru locuri de muncă propice (construcția de blocuri, instalații de rețele electrice), unde se poate găsi un teren acceptabil și făcut practicabil fără multă organizare.

Nr. exerc.	Structura exercițiilor	Dozarea efortului
1.	Stînd depărtat cu mîinile pe șold : ducerea brațelor oblic sau cu inspirație profundă (1) revenire cu expirație prelungită (2).	2×4
2.	Stînd cu brațele întinse sus : ridicare pe vîrfuri cu inspirație profundă (1) refixarea întregii musculaturi și „cădere" în sprijin ghemuit cu expirație prelungită (2).	2×4
3.	Stînd ușor depărtat : ducerea brațelor în cerc prin înainte înapoi de patru ori, din ce în ce mai repede, urmată de balansarea brațelor înainte înapoi tot de patru ori.	8×3
4.	Stînd cu trunchiul la orizontală brațele lateral : răsucirea alternativă a trunchiului de patru ori stînga dreapta. Se păstrează coloana cît mai dreaptă.	4×4
5.	Stînd cu trunchiul ușor înclinat înainte mîinile sub axile : inspirație profundă ducînd brațele oblic sus (1), revenire cu expirație profundă (2).	2×4

PROGRAM DE GIMNASTICĂ PENTRU ETAPA DE ÎNTREȚINERE A TRATAMENTULUI OBEZITĂȚII

Înainte de a prezenta problematica integrării exercițiilor fizice în etapa de întreținere, din cadrul tratamentului obezității, oferim celor interesați date statistice privind aprecierea greutății ideale la copii de la naștere pînă la 15 ani, în funcție de înălțimea corpului.

Etapa de întreținere din cadrul tratamentului obezității este de mare importanță. Principalul obiectiv este acela al păstrării rezultatelor obținute în primele două etape (lipolitică și musculopoetică) în vederea prevenirii recidivei.

Vîrsta	Băieți		Fete	
	Înălțimea (m)	Greutatea (kg)	Înălțimea (m)	Greutatea (kg)
1 an	0,75	9,7	0,74	9,0
2 ani	0,86	12,5	0,85	11,7
3 ani	0,95	14,5	9,93	13,7
4 ani	1,02	15,7	1,00	15,5
5 ani	1,08	17,7	1,07	16,7
6 ani	1,14	19,7	1,13	19,0
7 ani	1,20	22,0	1,18	21,7
8 ani	1,25	24,5	1,24	24,0
9 ani	1,30	26,0	1,29	26,7
10 ani	1,35	29,0	1,34	28,7
11 ani	1,40	32,5	1,40	33,0
12 ani	1,45	35,0	1,46	36,0
13 ani	1,50	38,7	1,51	41,0
14 ani	1,55	42,0	1,56	46,0
15 ani	1,59	46,5	1,58	48,7

Tratamentul complex este format din educație alimentară, dietă alimentară, combaterea modului de viață sedentar, tratamentul unor complicații consecutive obezității.

Integrarea exercițiilor fizice în această etapă de tratament a obezității se face pentru a se realiza mai multe obiective, printre care: tonificarea și troficizarea musculaturii, chiar hipertrofie pentru a înlocui țesutul adipos dislocat în etapele anterioare prevenind faldurile și cutele cauzate de hipotoniile țesuturilor, contribuția la recuperarea unor complicații consecutive obezității, care s-au instalat anterior în special cele cardio-respiratorii, refacerea capacității motrice necesară activității profesionale (se știe că aceasta diminuează foarte mult, motiv pentru care în unele țări, persoanele ce depășesc cu 20% greutatea corporală ideală nu sînt angajate în locuri de muncă cu răspundere deosebită și cu solicitarea pregătirii fizice și a atenției), combaterea unor aspecte inestetice referitor la aspectul somatic al corpului. Avînd în vedere multiplele obiective care revin tratamentului prin exerciții fizice se vorbește din ce în ce mai mult de un regim de cultură fizică medicală care trebuie să cuprindă: gimnastică de înviorare, automasaj umed sau uscat, lecție de gimnastică medicală, activitate ocupațională cu caracter motric, practicarea unor sporturi știute sau altele accesibile de însușit, plimbările, alergarea de durată, sporturi aplicative (vîslit, mers pe bicicletă, înot, schi) și altele. Efortul însă trebuie dozat în raport cu starea de sănătate și cu capacitatea motrică a celui în cauză care se stabilește de medicul curant.

Programul de gimnastică pe care-l prezentăm este orientat spre obținerea unor efecte care stau la baza îndeplinirii obiectivelor mai sus menționate. Acest program poate fi aplicat la domiciliu în interior sau afară, în funcție de anotimp. El poate să înlocuiască lecția de gimnastică medicală efectuată la un serviciu sau centru de specialitate, dar trebuie completat cel puțin cu gimnastica de înviorare, automasaj umed, plimbări, alergare de durată cu viteză necritică, activități ocupaționale cu caracter motric.

Nr. exerc.	Structura exercițiilor	Dozarea efortului
1.	Mers pe vîrfuri pe loc sau cu pășire înainte din ce în ce mai repede.	30—40 sec.
2.	Mers cu fandare pe fiecare picior brațele laterale sau duse înainte pe genunchiul care este îndoit.	5—6 ori pe fiecare picior
3.	Mers fandat cu răsucirea trunchiului alternativ stînga-dreapta.	4 ori în fiecare parte
4.	Stînd depărtat : — rotarea brațelor înainte înapoi cu amplitudine din ce în ce mai mare ; — întinderea și îndoirea brațelor înainte, lateral și sus avînd cîte o ganteră în fiecare mînă ; — extensia brațelor la nivelul umerilor ducînd palmele în sus.	8 ori 8 ori
5.	Culcat înainte : — ridicarea trunchiului împotriva gravitației menținut (1). Mîinile se duc lateral sau la ceafă. Revenire (2) ; — cu brațele întinse înainte ducerea trunchiului în spre stînga sau spre dreapta din aproape în aproape pînă cînd trunchiul se îndoaie cel puțin la 45°.	6—8 ori 2 ori stînga, 2 ori dreapta
6.	Culcat pe spate : — ridicarea trunchiului la verticală avînd coloana dreaptă (1) revenire (2). Se execută lent — ridicarea picioarelor la verticală (1) revenire (2). Se execută lent — ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor cu genunchii îndoiți (1) revenire (2). — La revenire se expiră profund.	6—8 ori 6—8 ori 6—8 ori
7.	Pe genunchi cu mîinile pe șold : — așezare laterală stînga sau dreapta asimetric pe coaps a respectivă (1) revenire (2) ; — se repetă în partea opusă.	4—6 ori
8.	Stînd cu mîinile pe șolduri : — genuflexiune cu ducerea brațelor lateral — săritură ca mingea pe ambele picioare.	8—12 ori 6—8 ori
9.	Stînd depărtat : ducerea brațelor oblic sus cu inspirație profundă (1), revenire cu expirație (2).	6—8 ori

I. BRĂTU : Recommandations quant à l'intégration des exercices physiques dans le régime rationnel de vie

L'auteur présente un programme de gymnastique compensatoire pour les ouvriers du groupe V de professions, classifiée selon le spécifique de l'effort professionnel, et un programme d'exercices de gymnastique pour la III-ème étape (d'assouplissement) dans le traitement de l'obésité.

Dans le V-ème groupe il y a des métiers comme : installateurs de réseaux éléctriques, d'équipements sanitaires, de chauffage central et d'atres métiers qu'on pratique aux hauteurs, tels que : maçons, peintres à bâtiments, d'autres.

(Continuare la pag. 72)

FILE DE ISTORIE

PENTATLONUL MODERN ÎN ROMÂNIA

Prof. IOAN MUREȘANU
C.N.E.F.S.

Prima încercare de a se introduce pentatlonul modern în România a avut loc în toamna anului 1938, din inițiativa Uniunii Federațiilor sportive din România (U.F.S.R.). Acțiunea s-a limitat însă la o simplă discuție teoretică, deoarece evenimentele ulterioare — declanșarea celui de-al doilea război mondial — au împiedicat transpunerea în practică a acestei idei.

A doua încercare a avut loc în anul 1947. Conform legii nr. 135/1946 pentru înființarea Organizației Sportului Popular (O.S.P) publicată în Monitorul Oficial nr. 105 din 9 mai 1946, pe baza deciziei Comitetului Executiv al O.S.P., din 17 ianuarie 1947, s-a hotărît ca pe lîngă Federația Equestră Română să funcționeze o Comisie de pentatlon modern. Conform art. 6 din **„Modul de funcționare și Regulamentul General al Federației Equestre Române"**, Comisia depindea direct de Direcția Tehnică O.S.P. Și această a doua încercare a rămas însă fără rezultatul dorit, pentru că acțiunea s-a redus doar la formularea din „Modul de funcționare și Regulamentul General al Federației Equestre Române", care prevedea înființarea **Comisiei de Pentatlon Modern.**

Despre pentatlonul modern a început să se vorbească din nou după anul 1950. Apreciindu-se valoarea sa utilitar-aplicativă, contribuția pe care acest sport complex o poate avea la formarea unor cetățeni sănătoși, puternici, rezistenți, cu un mare potențial biopsihologic și variate deprinderi motrice, precum și faptul că acest sport figurează în programul Jocurilor Olimpice, încă din anul 1912, Comitetul de Cultură Fizică și Sport de pe lîngă Consiliul de Miniștri (C.C.F.S./C.M.), pe baza prevederilor art. 4 din Decretul 329 din 9 august 1949, a dispus prin Decizia Nr. 1312 din 11 noiembrie 1953 instituirea pentatlonului modern în România. De data aceasta, a treia încercare s-a soldat cu rezultate pozitive. Într-o perioadă relativ scurtă de timp, măsura a declanșat numeroase acțiuni practice.

Astfel, în istoria sportului românesc se păstrează un mic anunț apărut în ziarul „Sportul Popular" în toamna anului 1953, care era de fapt o invitație la un concurs de triatlon modern, cuprinzînd o probă de tir, una de înot și una de cros/alergare, adresată celor ce doreau să-și încerce forțele și capacitatea în vederea practicării ulterioare a pentatlonului modern.

Acesta era, de fapt, startul într-o nouă ramură de sport, cea a pentatlonului modern. Se poate afirma că cei 34 de tineri, în majoritate studenți la Institutul de Cultură Fizică, care au fost prezenți la **primul concurs de triatlon modern** ce s-a desfășurat la București între 10—12 noiembrie 1953, sînt „pionierii" pentatlonului modern din România.

Acțiunile de selecție au continuat și în primăvara anului 1954, cînd s-au mai organizat alte trei concursuri de triatlon modern. Dintre toți participanții au fost selecționați 15—16 tineri, dintre care reamintim pe **Victor Teodorescu, Viorel Manciu, Dumitru Țintea, Wilhelm Roman, Dumitru Popescu, Sergiu Moraru, Alexandru Buja, Anton Biro, Alexandru Imre,** care împreună cu un colectiv de antretori (**Ioan Mureșanu** — coordonator și atletism, **Nicolae Zidaru** — călărie, **Gheorghe Nițu** — scrimă, **Grigore Ioanide** — tir, **Irina Oprițescu** — înot), au pornit la drum înfruntînd greutățile pe care le ridicau începuturile, la dezlegarea tainelor acestui sport necunoscut la noi.

Așadar, se poate spune că **pentatlonul modern și-a început existența în România din toamna anului 1953,** cu toate că pe plan mondial răspunsese „prezent" pentru prima oară cu ocazia introducerii sale, la propunerea expresă a baronului **Pierre de Coubertin,** inițiatorul Jocurilor Olimpice Moderne, în programul Jocurilor Olimpice de vară de la Stockholm, 1912 — Suedia.

Educație fizică și sport, nr. 5, 1980, pag. 65

În toamna anului 1954, la București, în cadrul Cursului de perfecționare a ofițerilor cu educație fizică (C.P.O.E.F.) a avut loc un concurs de triatlon modern. Dintre ofițerii (elevi) participanți cei care au deținut cele mai bune rezultate și au arătat aptitudini **(Gheorghe Alexandrescu, Ion Cincă, Constantin Cioroiu, Iuliu Farcaș, Gheorghe Ionescu, Gheorghe Marton, Gheorghe Săraru)** au fost selecționați și legitimați la secția de pentatlon modern a clubului sportiv „Casa Centrală a Armatei" București. Ei au absolvit C.P.O.E.F.-ul și cu specialitatea instructor de pentatlon modern.

Sport complex, cuprinzînd probe din cinci ramuri diferite, fără nici o asemănare între ele — călăria, scrima, tirul, înotul și atletismul — pentatlonul modern a cunoscut curînd o rapidă popularitate și dezvoltare în țara noastră. Chiar de la început l-au „înfiat" și cîteva cluburi puternice : **„Progresul", „Știința"** și **„Casa Centrală a Armatei"** din București, care i-au acordat tot sprijinul.

„Începuturile" au ridicat o serie de probleme dificile. Fără a dispune, în afara regulamentului de concurs, de materiale documentare, pionierii acestui sport au fost nevoiți, ca aproape simultan cu începuturile activității practice, să elaboreze proiectul unui sistem propriu de antrenament, să clarifice bazele teoretice și metodice pe o fundamentare științifică, să rezolve problemele organizatorice și să asigure baza materială necesară practicării acestui sport. Și toate acestea cît mai repede posibil.

Astfel, datorită condițiilor create pentru practicare, a fost posibil ca la mai puțin de un an de la introducerea lui să participăm cu o echipă la Campionatele Mondiale de Pentatlon Modern care s-au desfășurat la Budapesta, între 10—14 octombrie 1954. Deși luau startul pentru prima oară la o competiție de o asemenea amploare și dificultate, deși erau total lipsiți de experiență, pentatloniștii români au avut o comportare remarcabilă, reușind să ocupe locul 8 în clasamentul general pe echipe, înaintea unor țări cu tradiție în acest sport, ca : S.U.A., Franța, Cehoslovacia.

„Pionierii" deschiseseră deci un drum promițător. **Prima pagină din istoria pentatlonului modern din România fusese scrisă.** Acesteia i s-au adăugat în anii următori altele, mult mai bogate. În anul următor, la campionatele mondiale din Elveția, la care au participat 17 țări, echipa României s-a clasat pe locul 7 întrecînd reprezentative puternice, dintre care enumerăm pe acelea ale Angliei, Italiei, Cehoslovaciei, Mexicului, R. F. Germania, Austriei etc., înregistrînd un evident salt valoric față de ediția precedentă de la Budapesta. **Tot în anul 1955 s-a organizat prima ediție a Campionatelor republicane de pentatlon modern,** care s-au desfășurat la Sibiu, între 24—28 august. **Prima campioană** a României la pentatlon modern a fost echipa **„Progresul"** București, urmată de **„Știința"** București și echipa clubului **„Casa Centrală a Armatei"** București (ulterior Clubul sportiv al Armatei „Steaua" București).

Aceleași echipe se situează pe locurile fruntașe și în anul următor, numai că echipa C.C.A. promovează pe locul II al clasamentului general, înaintea echipei „Știința" București. Apoi, din anul 1957, echipa Clubului sportiv al Armatei **„Steaua"** se instalează în fruntea ierarhiei interne, dominînd timp de 14 ani activitatea competițională, constituind, în același timp, o valoroasă pepinieră de sportivi care ne-au reprezentat țara la mari întreceri internaționale.

Din anul 1957 s-au mai organizat cu regularitate încă două competiții de pentatlon modern : **„Cupa Primăverii"** și **„Concursul republican individual de toamnă".**

Schimbarea de generații a făcut ca în anul 1966 să asistăm la un anumit regres al acestui sport, dar de foarte scurtă durată. Eforturile de a relansa pentatlonul modern au avut rapid rezultate pozitive. La startul celor cîteva concursuri de triatlon modern s-au prezentat numeroși tineri. Dintre aceștia, cei mai buni, cei care demonstrau aptitudini, au fost selecționați și legitimați la diferite cluburi, astfel că deja în anul următor — 1967 — s-a desfășurat din nou o activitate organizată de antrenament și de participare în competiții interne și internaționale.

În anul 1971, secția de pentatlon modern de la Clubul Sportiv al Armatei **„Steaua"** a fost transferată la Clubul **„Olimpia"** București, continuînd să se impună cu aceeași forță pe plan intern și internațional, dînd echipei naționale numeroși sportivi de valoare.

De asemenea, este necesar să menționăm că pentatlonul modern s-a bucurat în decursul anilor de sprijin și în alte orașe ale țării : Sibiu, Brașov, Cluj-Napoca, Oradea, Craiova, Giurgiu și, mai recent, Timișoara, la clubul **„Universitatea"** sau la Tîrgu Mureș, centre care au asigurat întotdeauna cadre lotului nostru reprezentativ. Sportivi ca : **Dumitru Țintea, Victor Teodorescu, Viorel Manciu, Wilhelm Roman, Dan Ionescu, Cristu Lichiardopol, Gheorghe Tomiuc, Nicolae Marinescu, Dumitru Spirlea, Marian Cosmescu, Constantin Călina, Constantin Zamfir, Andrei Moraru, Iuliu Galovici, Ștefan Cosma, Cezar Răducanu,** unii dintre ei multipli campioni ai țării, au avut neîndoios o mare contribuție la răspîndirea pentatlonului modern în rîndurile tineretului, la obținerea unor rezultate prestigioase, la menținerea unui interes major pe plan național în jurul acestei discipline sportive, fiind prezenți și azi în arenă, fie ca sportivi, fie ca antrenori sau ca arbitri.

Pentru a stimula interesul față de acest sport, pentru îmbunătățirea performanțelor și creșterea măiestriei sportive, imediat după introducerea pentatlonului modern în țara noastră au fost elaborate categoriile și normele de clasificare sportivă. Ulterior, acestea au fost modificate de mai multe ori, în anii 1958, 1966 și 1974, pentru a fi în concordanță cu rezultatele internaționale. Din anul 1974, acestea sînt următoarele : **Maestru Emerit al Sportului** — să ocupe locurile I—III la J.O. sau la campionatele mondiale individuale sau pe echipe ; **Maestru al sportului** — să se fi clasat pe locurile IV—VI într-un Campionat mondial sau la J.O., individual sau pe echipe, sau să fi realizat 4 700 de puncte, în campionatul republican sau într-un concurs internațional ; **Sportiv de clasă internațională** — să fi fost selecționat în echipa reprezentativă de cel puțin trei ori într-un an, sau să fi participat de cel puțin patru ori într-un an cu echipa reprezentativă sau club în competiții internaționale ; **categ. I** — să fi realizat 4 200 de puncte într-un concurs oficial republican sau internațional ; **categ. a II-a** — să fi realizat 3 500 de puncte într-un concurs de nivel județean ; **categ. juniori** — să fi realizat 3 200 de puncte. Acordarea categoriilor de clasificare sportivă a fost condiționată și de realizarea obligatorie a unor baremuri în puncte la probele de scrimă, tir, înot și cros.

Primul campionat republican de triatlon modern s-a desfășurat în anul 1964, între 27—31 august, la Mediaș ; primul concurs republican de cvadriatlon modern (scrimă, tir, înot și cros) s-a ținut la București, între 1—4 iulie 1956, iar primul concurs internațional a avut loc tot la București, între 7—10 octombrie 1956.

Primul concurs republican individual de pentatlon modern a avut loc între 26—30 mai 1958, la București.

În anul 1960, în programul „Spartachiadei militare de vară", ce s-a desfășurat la Constanța, a figurat și un concurs demonstrativ de pentatlon modern la care au participat sportivi militari (pentatloniști) de la : C.C.A., Cluj, Bacău și Oradea, pe locul I clasîndu-se **Cristu Lichiardopol** (C.C.A.) **cu 4 416 p., și un** concurs de triatlon care a fost cîștigat de echipa A.S.A. Marina cu 14 708 puncte. Dealtfel, triatlonul modern a figurat pentru prima dată în programul „Spartachiadei militare de vară" de la București, din anul 1955.

Prima ediție a concursului de pentatlon modern **„Cupa Steaua"** s-a organizat între 22—26 mai 1967, la București, precum și prima ediție a **„Cupei Olimpia".**

Primul campionat de pentatlon modern de juniori s-a ținut la București între 22—26 septembrie 1974, iar primul campionat republican de biatlon modern (înot și cros) a avut loc tot la București în zilele de 10—11 septembrie 1976.

Primul pentatlonist român care a obținut titlul de maestru al sportului a fost **Dumitru Țintea** de la clubul „Casa Centrală a Armatei" București, în anul 1957.

Primii maeștri emeriți ai sportului la pentatlon modern au fost **Dumitru Spirlea** și **Constantin Călina,** ambii de la clubul **„Olimpia"** București, în anul 1975.

Carnetul de legitimare cu nr. 1 a fost eliberat de Federația română de pentatlon modern sportivului **Traian Croitoru,** de la Clubul C.C. Armata București, la 25 mai 1959.

Prima ediție a campionatului internațional de pentatlon modern al Armatelor Prietene s-a organizat la București, între 21—25 octombrie 1960.

Primul concurs de pentatlon modern **„Prietenia",** rezervat sportivilor pînă la vîrsta de 19 ani, disputat în țara noastră, a fost organizat la București, între 25—29 iulie 1974.

Oricît ar părea de surprinzător, **primul concurs oficial de pentatlon modern, în țara noastră, a fost organizat la Sibiu intre 20—25 iulie 1955** : întîlnirea internațională bilaterală România—Cehoslovacia, cîștigată de echipa României cu 13 547 p, și la individual de **Victor Teodorescu** cu 4 742 p. Din anul 1956, la startul acestui concurs devenit tradițional sub titulatura **„Campionatele internaționale ale României"** au participat echipe reprezentative de țări sau de cluburi din : Austria, Anglia, Bulgaria, Cehoslovacia, Finlanda, Franța, R. D. Germană, R. F. Germania, Grecia, Italia, Polonia, Suedia, S.U.A., Ungaria, U.R.S.S. În aceste echipe au evoluat pentatloniști de valoare bine cunoscută, campioni olimpici, campioni mondiali sau cîștigători de concursuri internaționale, ca : **A. Balczo, I. Novikov, B. Ferm, Fr. Török, Fr. Nemeth, J. P. Peciak, G. Salnikov, E. Sdobnikov, P. Kelemen, P. Lednev, D. Nichtingale, D. Masala, V. Smelev, D. Colladant, J. Bartu, H. Thade, V. Korhanen** ș.a.

Vorbind despre succesele internaționale ale pentatlonului românesc, fără îndoială că performanța cea mai mare este realizată în anul 1974 la Campionatele mondiale de seniori de la Moscova, cînd echipa României s-a clasat pe locul al III-lea, cucerind medalia de bronz, care onorează palmaresul sportului nostru.

De asemenea, este necesar să menționăm că tot cu o medalie de bronz s-a soldat și participarea echipei noastre de juniori la Campionatele mondiale din anul 1971, de la Uppsala (Suedia), după cum nu poate fi omisă remarcabila performanță realizată în anul 1956, în îndepărtata Australie la J.O. de la Melbourne, marea întrecere la care echipa României s-a clasat pe locul VI, lăsînd in urma sa reprezentative ca acelea ale Suediei, Angliei, Braziliei, excelent cotate pe plan internațional, locul II la „Spartachiada Armatelcr Prietene" de la Leipzig, din anul 1958 sau locul V ocupat de echipa țării noastre la Campionatele mondiale din 1973, de la Londra.

Nu trebuie uitat nici aportul antrenorilor care au asigurat pregătirea sportivilor, dintre care citäm pe : **Ioan Mureșanu, Nicolae Zidaru, Ion Birloiu, Aristide Galimir, Vasile Chelaru, Adalbert Gurath, Nicolae Prescure, Gheorghe Corbescu, Ion Tripșa, Iosif Enăceanu, Johan Frincu, Ștefan Slăvescu, Gheorghe Nițu, Gheorghe Tomiuc, Nicolae Marinescu, Marian Cosmescu.**

De-a lungul celor 26 de ani de existență ai pentatlonului modern, sportivii români au luat startul la numeroase concursuri internaționale în orașele : Moscova, Alma Ata, Erevan, Kiev, Lvov, Minsk, Tallin (U.R.S.S.), Paris, Fontainebleau, Auch (Franța), Budapesta, Pecs (Ungaria), Sopot, Gdynia, Zielona Gora, Drzonkow (Polonia), München, Warendorf, Heidenheim (R.F.G.), Stockholm, Uppsala, Jönköping (Suedia), Praga, Bratislava (Cehoslovacia), Leipzig, Frankfurt pe Oder, Halle-Salle (R. D. Germană), Londra (Anglia), San Antonio (S.U.A.), Melbourne (Australia), Roma, Passo Corese, Cagliari (Italia), Macolin, Berna, Zürich (Elveția), Sofia, Varna, Pazardjik (Bulgaria).

Delegații noștri — **Vanghel Chiose, Ioan Mureșanu, Dumitru Nedelea, Ion Păun, Gheorghe Tomiuc** — au participat la Congresele Uniunii Internaționale de pentatlon modern și biatlon (U.I.P.M.B.) din anii 1954—1958, 1960—1961, 1963, 1965, 1967—1979, aducîndu-și o contribuție deosebită la elaborarea și modificarea Regulamentului de concurs și a Statutului U.I.P.M.B. Dealtfel, primul Regulament de concurs U.I.P.M.B., care a cuprins în mod detaliat toate regulile referitoare la organizarea, desfășurarea și modul de stabilire a clasamentelor la fiecare probă și pe ansamblu, controlul antidoping, pentatlonul modern pentru femei, „Cupa Europei", a fost editat în România prin grija și contribuția F. R. de Pentatlon modern în anul 1974, în limbile franceză și engleză (imprimarea s-a făcut la Întreprinderea poligrafică „Tiparul" București).

Din anul 1968, semnatarul acestor rînduri este membru al Comitetului Tehnic, din 1976 al Consiliului de administrație, iar din anul 1978 și al Comisiei internaționale de arbitri U.I.P.M.B.

În anul 1978, cu ocazia Campionatelor mondiale de seniori, de juniori și a Congresului U.I.P.M.B., de la Jönköping (Suedia), autorului acestui articol i s-a decernat medalia de onoare a U.I.P.M.B., cu ocazia aniversării a 25 de ani de activitate și merite deosebite în dezvoltarea și popularizarea pentatlonului modern în România și pe plan internațional.

Întreaga activitate pe linia acestui sport a fost condusă între anii 1953—1958 de Inspecția de Pentatlon Modern din cadrul C.C.F.S./C.M. și de Comisia Centrală de Pentatlon Modern, ca organ voluntar. Conform Hotărîrii Comitetului de organizare al U.C.F.S., la data de 23 ianuarie 1958, Inspecția de Pentatlon Modern și cea de Călărie au fuzionat în **Federația Română de Călărie și Pentatlon Modern.**

Din scurta istorie a pentatlonului modern în România am enumerat doar unele realizări, rezultate.

În prezent, pentatloniștii români se pregătesc cu perseverență și dîrzenie pentru viitoarele Jocuri Olimpice.

Celor cu o activitate mai îndelungată în acest sport, cum sînt maestrul emerit al sportului **Dumitru Spîrlea**, maeștrii sportului **Iulian Galovici** și **Ștefan Cozma**, li s-au alăturat mai tinerii dotați ca **Cezar Răducanu, Eugen Pop** și **Tamas Hallasz.** Toți au un singur gînd — să reprezinte cu cinste culorile românești la marea întrecere de la Moscova din acest an.

Activitatea pentatlonului modern din România, rezultatele sale, succesele dobîndite pe plan intern și internațional au făcut obiectul unor cronici, comentarii, reportaje, articole tehnice și metodice publicate de-a lungul anilor în următoarele ziare și reviste : **„Scînteia", „Scînteia tineretului", „Sportul popular", „Sportul", „Informația Bucureștiului", „Apărarea patriei", „Tribuna", „Magazin", „Stadion", „Sport", „Educație fizică și sport", „Sport en Roumanie", „Buletinul informativ al Comisiei centrale de călărie și pentatlon modern", „Buletinul Uniunii Internaționale de Pentatlon Modern și Biatlon", „Buletinul Federației Italiene de pentatlon modern"** etc.

Printre cei care au scris despre pentatlonul modern românesc menționăm pe : C. Antonescu, V. Bănciulescu, I. Chirilă, C. Diamantopol, Gh. Epuran, Em. Fântâneanu, P. Florescu, R. Iliescu, Tr. Ioanițescu, Al. Inovan, M. Lerescu, C. Macovei, D. Manoileanu, I. Manoliu, I. Mureșanu, I. Ochsenfeld, V. Neamțu, R. Urziceanu, R. Vilara.

Complexitatea pentatlonului modern, socotit cu adevărat sport al sporturilor, ineditul probelor sale au constituit deseori obiect de studiu și cercetare științifică, rezultatele acestora fiind prezentate în cadrul unor simpozioane, sesiuni de referate și comunicări, dintre care amintim : Simpozionul „Explorarea funcțională condiovasculară în practica medico-sportivă, 16—18.IV.1958, București ; Sesiunea I de referate și comunicări a Clubului sportiv al armatei „Steaua", 1964 ; A doua sesiune de referate și comunicări a C.S.A. „Steaua" 1966 ; Cea de a IV-a Consfătuire metodico-științifică a C.J.E.F.S. Brașov, 1968 ; Simpozionul Științific International, București-Mamaia 1969 ; Primul Congres european de medicină sportivă, Praga, 1963 ; Sesiunea de comunicări a Societății științelor medicale — Sectia medicina culturii fizice, București, 1959 ; Sesiunea de comunicări I.C.F. București, 1965.

CAMPIONATELE REPUBLICANE DE PENTATLON MODERN — SENIORI

24—28 august 1955, Sibiu : campioană „PROGRESUL" București, 11 628,5 p ; **21—25 iulie 1956, București :** „PROGRESUL" București, 12 403 p, campion — DUMITRU ȚINTEA — „Progresul" București, 4 431 p ; **24—28 august 1957, Sibiu :** „CASA CENTRALĂ A ARMATEI" București, 13 175 p, DUMITRU ȚINTEA — „Casa Centrală a Armatei" București, 4 746 p ; **3—7 august 1958, Cluj :** „CASA CENTRALĂ A ARMATEI" I București, 11 990 p, DAN IONESCU — C.C.A. I, 4 226 p ; **4—8 august 1959, Cluj :** „CASA CENTRALĂ A ARMATEI" București, 10 359 p. DAN IONESCU — C.C.A., 4 140,5 p; **2—6 octombrie 1960. București:** „CASA CENTRALĂ A ARMATEI" I București, 13 977 p, CRISTU LICHIARDOPOL — C.C.A. I, 4 935 p ; **24—28 septembrie 1961, București :** „CASA CENTRALĂ A ARMATEI" București, 11 623 p, DUMITRU ȚINTEA — C.C.A., 4 592 p ; **12—16 august 1962, București :** C.S.A. „STEAUA" 1. București 12 531,5 p, GHEORGHE TOMIUC — C.S.A. „STEAUA" I București. 4 559,5 p ; **22—26 mai 1963, București :** C.S.A. „STEAUA" București. 12 535 p, NICOLAE MARINESCU — C.S.A. „STEAUA" București, 4 416 p ; **1—5 iulie 1964, București** : C.S.A. „STEAUA" I București, 13 638 p. GHEORGHE TOMIUC — C.S.A. „STEAUA" I București, 4 770 p ; **2—6 iulie 1965, București :** C.S.A. „STEAUA" București, 14 326 p, GHEORGHE TOMIUC — C.S.A. „STEAUA" București, 5 112 p ; 1966 : nu s-a organizat ; **23—28 iulie 1967, București :** C.S.A. „STEAUA" I București, 12 240 p, MARIAN COSMESCU —

C.S.A. „STEAUA" I București, 4394 p ; **13—17 iulie 1968, București :** C.S.A. „STEAUA" București, 13098 p, DUMITRU SPÎRLEA — C.S.A. „STEAUA" București, 4856 p ; **28 august — 1 septembrie 1969, București** : C.S.A. „STEAUA" București, 12700 p, MARIAN COSMESCU — C.S.A. „STEAUA" București, 4801 p ; **20—24 septembrie 1970,** București : C.S.A. „STEAUA" I București, 14080 p ; **28 septembrie — 2 octombrie 1971, București :** C.F.R. TIMIȘOARA, 14387 p, DUMITRU SPÎRLEA — „Olimpia" București, 5339 p ; **4—8 iunie 1972, București :** „OLIMPIA" I București, 16106 p, DUMITRU SPÎRLEA „Olimpia" București, 5468 p ; **16—20 septembrie 1973, București :** „OLIMPIA" București, 14876 p, DUMITRU SPÎRLEA — „Olimpia" București, 5276 p ; **22—26 septembrie 1974, București :** „UNIVERSITATEA Timișoara, 15449 p, DUMITRU SPÎRLEA — „Olimpia" București, 5408 p ; **3—6 iulie 1975 ,București :** „OLIMPIA" I București, 15215 p, DUMITRU SPÎRLEA — „Olimpia" București, 5158 p ; **22—26 iulie 1976, București :** „OLIMPIA" I București, 14315 p, DUMITRU SPÎRLEA — „Olimpia" București, 5340 p ; **16—20 august 1977, București :** „OLIMPIA" I București, 15718 p, DUMITRU SPÎRLEA — „Olimpia" București, 5469 p ; **19—23 iulie 1978, București :** „OLIMPIA" București, 15578 p, IULIU GALOVICI — „Universitatea Timișoara", 5419 p ; **26—30 august 1979, București :** „OLIMPIA" București, 15545 p, DUMITRU SPÎRLEA — „OLIMPIA" București, 5530 p ;

CAMPIONATE REPUBLICANE — JUNIORI — ECHIPE

1974—22—26.09 București — „OLIMPIA" București — 14.263 p.
1975—24—28.09 Timișoara — „UNIVERSITATEA" Timișoara — 15.514 p.
1976—17—21,10 Timișoara — „UNIVERSITATEA" — Timișoara — 15.106 p.
1977—26—29.09 Timișoara — „UNIVERSITATEA" Timișoara — 15.414 p.
1978—01—04.10 Timișoara — „UNIVERSITATEA" Timișoara — 15.135 p.
1979—26—30.09 București — „UNIVERSITATEA" Timișoara — 15.789 p.

CAMPIONATE REPUBLICANE — JUNIORI — INDIVIDUAL

1974 : Ștefan Cozma — „Universitatea" Timișoara — 5.233 p.
1975 : Vasile Nemețeanu — „Olimpia" București — 5.510 p.
1976 : Iuliu Galovici — „Universitatea" Timișoara — 5.288 p.
1977 : Iuliu Galovici — „Universitatea" Timișoara — 5.286 p.
1978 : Tamaș Halasz — „Universitatea" Timișoara — 5.166 p.
1979 : Eugen Pop — „Universitatea" Timișoara — 5.453 p.

CLUBURI ȘI ASOCIAȚII SPORTIVE CU SECȚII DE PENTATLON MODERN

„Casa Centrală a Armatei" București (1953—1961) ; Clubul Sportiv al Armatei „STEAUA" București (1961—1971) ; „Institutul de Cultură Fizică" București (1953—1954) ; „Știința" București (1953, 1955—1956, 1960—1964) ; „Dinamo" București (1953—1956, 1961) ; „Spartak" București (1953—1954) ; „Rezervele de Muncă" (1954) ; „Progresul" București (1955—1960) ; „Voința" Sibiu (1955—1958) ; „Victoria X" (1955) ; „Recolta" București (1956—1959) ; „Dinamo" Cluj (1956) ; „Dinamo Oradea (1959—1960, 1962—1963) ; „Metalul" Cluj (1959) ; „A.S.A." Cluj (1960—1961, 1965) ; „A.S.A." Brașov (1961) ; „Casa Ofițerilor" Brașov (1962—1963, 1965) ; „A.S.A." Craiova (1961—1963) ; „A.S.A. Grănicerul" (1961) ; „Academia Militară" (1967—1968) ; A.S.A. „Gloria" București (1967—1968) ; „Sănătatea" Timișoara (1967—1968) ; „Politehnica" Timișoara (1967) ; „Independența" Sibiu (1968) ; „Luceafărul" București (1968) ; „C.S.M." Sibiu (1969—1971) ; „Voința" București (1968) ; „Fulgerul" Sibiu (1968, 1972) „Institutul de Educație Fizică și Sport" Bucuresti (1969) ; „Universitatea" București (1970) ; „C.F.R." Timișoara (1969—1971) ; „Universitatea" Timișoara (1972—1980) ; „Olimpia" București (1971—1980) ; „Mureșul" Tg. Mureș (1970) ; „I. P. Tg. Mureș" (1971—1973) : „C.S.U." Tg. Mureș (1974—1980) ; „Crișul" Oradea (1970, 1971) ; „Școala sportivă nr. 1" București (1973—1980).

PARTICIPAREA SPORTIVILOR ROMÂNI LA JOCURILOR OLIMPICE

Melbourne (Australia), 23—28 noiembrie 1956 : echipe : 6. România — 10613 p,. individual : 20 D. Țintea — 3697 p., 30. V. Teodorescu — 3167 p.

München (R. F. Germania), 27—31 august 1972 ; echipe : 12. România 13,655 p., individual : 23. D. Spîrlea — 4754 p., 38. N. Cosmescu — 4490 p.

PARTICIPAREA SPORTIVILOR ROMÂNI LA CAMPIONATELE MONDIALE

Budapesta (Ungaria), 10—14 octombrie 1954 ; echipe : 8. România — 9459 p., individual : 20. V. Teodorescu 3612,5 p.

Macolin (Elveția), 22—26 octombrie 1955 ; echipe : 7. România — 10826,5 p., individual : 15. V. Manciu, 3681,5 p., 21. V. Teodorescu, 3457 p.

Stockholm (Suedia), 24—30 octombrie 1957 : echipe : 7 România — 10442 p., individual : 17. D. Țintea, 3899 p., 20. V. Manciu, 3766 p., 36. D. Ionescu, 2758 p.

Moscova (U.R.S.S.), 19—23 august 1961 : echipe : 7. România — 12254 p., individual : 18. N. Marinescu, 4168 p. 21. D. Țintea, 4059 p., 23. Gh. Tomiuc, 4027 p.

Macolin (Elveția), 22—26 septembrie 1963 : echipe : 9. România — 12446 p., individual : 13. D. Ionescu. 4680 p., 21. N. Marinescu, 4439 p., 44. Cr. Lichiardopol, 3326 p.

Leipzig (R. D. Germană), 19—23 septembrie 1965 : individual : Gh. Tomiuc, 4407 p.

C. M. Juniori, Budapesta (Ungaria), 21—26 septembrie 1969 : echipe : 6. România — 12 668 p., individual : 15. M. Cosmescu, 4497 p., 23. D. Spîrlea, 4123 p., 25. A. Moraru, 4015 p.

C. M. Juniori, Fontainebleau (Franța), 6—10 septembrie 1970 : echipe 5. România — 13254 p., individual : 8. M. Cosmescu, 4772 p., 15. D. Spîrlea, 4609 p., 31. C. Zamfir, 3903 p.

C. M. Juniori, Uppsala (Suedia), 15—20 august 1971 : echipe : 3. România — 13703 p., individual : 6. D. Spîrlea, 4800 p., 9. M. Cosmescu, 4676 p.

Londra (Anglia), 5—9 septembrie, 1973 ; echipe : 5. România — 14488 p., individual : 12. D. Spîrlea, 4901 p., 30. C. Călina, 4711 p.

Moscova (U.R.S.S.), 31 august — 4 septembrie 1974 : echipe : 3. România— 14456 p., individual : 12. D. Spîrlea, 4956 p., 19. C. Călina, 4813 p.

C. M. Juniori, Zielona Gora (Polonia), 20—24 septembrie 1976 : echipe : 7. România — 14820 p., individual : 7. I. Galovici, 5180 p., 21. S. Crăciuneanu, 4960 p., 38. V. Nemețeanu, 4680 p.

San Antonio (S.U.A.), 1—5 octombrie 1977 : individual : 20. D. Spîrlea, **5099,47 p. Jönköping** (Suedia) , 19—23 august 1978: echipe : 8. România 15118 p., individual : 19. D. Spîrlea, 5093 p., Șt. Cozma, 5031 p., 25. I. Galovici, 4993 p.

Budapesta (Ungaria), 12—16 august 1979 : echipe : 9. România 15082 p., individual : 24. C. Răducanu, 5115 p., 26. I. Galovici, 5026 p., 32. D. Spîrlea, 4937 p.

PARTICIPAREA SPORTIVILOR ROMÂNI LA „CUPA EUROPEI"

Ediția I, 28 aprilie — 4 mai 1974, **Warendorf** (R. F. Germania), echipe : 6. „Olimpia" București — 17675 p.

Ediția a III-a, 28 mai — 1 iunie 1977, **Lvov** (U.R.S.S.), echipe : 4. „Olimpia" București — 19157 p.

Ediția a IV-a, 2—6 iulie, 1978, București (România), echipe : 3. „Olimpia" București — 19968 p.

PARTICIPAREA SPORTIVILOR ROMÂNI LA „CUPA ȚĂRILOR LATINE"

Ediția I, 1974 — **Fontainebleau** (Franța) :
— individual : Medda (Italia) — 5188 p. ;
— echipe : Franța — 15403 p., 2. România — 14662 p.

Ediția a II-a, 1975 — **București** (România) :
— individual : Spîrlea (România), 5341 p. ;
— echipe : România — 15152 p.

Ediția a V-a, 1978, **Roma** (Italia) :
— individual : Masala (Italia), 5378 p., 2. I. Galovici, 5232 p., 3. D. Spîrlea, 5230 p., 5. Șt. Cozma, 5095 p.
— echipe : România (Spîrlea, Galovici, Cozma), 15557 p.

Ediția a VI-a, 1979, **Paris** (Franța) :
— individual : Spîrlea (România), 5484 p. ;
— echipe : 1. Franța, 15394 p., 3. România, 14967 p.

I. MUREȘANU : Le pentathlon moderne en Roumanie

On y passe en revue les principaux moments de l'histoire de cette discipline sportive, de la première tentative, de 1938, d'introduire le pentathlon moderne en Roumanie. Parmi les étapes les plus significatives du développement de ce nouveau sport, il est à mentionner le création, en janvier 1947, de la comission de pentathlon moderne en Roumanie par la Décision nr. 1312 de 11 novembre 1953.

On y présente les plus importants premières du pentathlon moderne roumain, quant à l'activité intérieure de compétition, ou la présence des sportifs roumains dans le cadre des plus importantes compétitions internationales. On y présente aussi les équipes championnes, à partir des premières éditions des championnats nationaux jusqu'a présent, les champions — individuellement — seniors et juniors, les clubs et les sections ayant des équipes de pentathlon moderne, la participation des sportifs roumains aux Jeux Oliympiques, championnats mondiaux, à la Coupe d'Europe, la Coupe des Pays Latins etc.

I. MUREȘANU : Modern Pentathlon in Romania

The author traces back the principal moments in the evolution of this sports branch, ever since the first attempt was made to introduce it in Romania in 1938. Two most significant stages in the development of modern pentathlon in Romania were marked by the establishment of the modern pentathlon Commission attached to the Romanian Equestrian Federation in January 1947 and the introduction of modern pentathlon in Romania by Decision No. 1312 of 11 November ,1953.

The author also reviews the most important domestic and international events in which this sports branch has made a mark for itself, focusing on the champion teams (from the first displays of the national championships to those of today), on champions, both juniors and seniors, in single events, also mentioning the modern pentatholn and sections, the participation of the respective Romanian sportsmen in the Olympic Games, world championships, European cup and the cups of the Latin Countries among others.

(Urmare din pag. 64)

Ce qui est caractéristique pour co y V-ème groupe de professions, c'est la présence de l'effort statique de prendre et de maintenir des positions du corps, moins habituelles, dans de conditions de surface réduite d'appui. L'apnée est aussi fréquente, tout comme l'inspiration et l'expiration superficielle, ce qui mène à l'installation d'une fatigue précoce.

Pour cette catégorie d'ouvritrs, la gymnatsique compensatoire est d'une réelle nécessité, pour récupérer la capacité d'effort et pour prevenir une série de déficiences physiques, localisées surtout au segment lombaire de l'echine dorsale, au niveau de l'abdomen et du basin.

I. BRATU : Recommendations for the Integration of Physical Exercises Into a Judicious Mode of Living

The author outlines a compensatory gymnastics programme designed for the workers in the fifth group of trades and professions classified according to the specific vocational efforts, and a programme of gymnastics exercises for the third group (for maintenance purposes) designed for the tratement of obesity.

The fifth group includes electricians for electric grids, plumbers for sanitary equipment, fitters for central heating and performers of other jobs which are carried out at great heights such as brick layers, house painters, etc.

The fifth group of trades and professions is characterized by static efforts required in taking and maintaining less usual positions of the body, under conditions of reduced support ; by the necessity of holding back one's breathing, of superficial inspiration and expiration, which result in precocious fatigue.

With this category of workers, compensatory gamnastics is a real necesity as it contributes to the recovery of the capacity of effort and prevents a number of physical deficiencies located mainly in the lumber segment of the spinal column at the level of the abdomen and pelvis.

6.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

PERFECȚIONAREA ORGANIZĂRII ȘI DESFĂȘURĂRII LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. DAN GUȚIU
Inspectoratul școlar județean Sibiu

Răspunsul firesc al profesorilor de educație fizică la hotărîrile Congresului al XII-lea al P.C.R., precum și ale Congresului Educației și Învățămîntului nu poate consta decît în angajarea lor fermă în procesul amplu al dezvoltării multilaterale a personalității, a dezvoltării psihice și fizice a tinerei generații.

Cunoaștem și sîntem convinși că orientarea actuală a școlii este legarea învățămîntului de viață, de practică, presupunînd accentuarea orientării aplicative în predarea tuturor obiectelor de învățămînt.

Aceasta presupune o pregătire multilaterală a tineretului pe baza căruia el să participe multilateral la construirea socialismului. Constituind unul dintre elementele de bază ale sistemului de educație comunistă a tineretului, educația fizică trebuie să servească intereselor statului și ale oamenilor muncii în vederea construirii societății noi. Profundele prefaceri impun noi determinări ale parametrilor educației fizice :

— educația fizică perfecționează deprinderea de mișcare, îmbogățește aptitudinile, mărește randamentul activității fizice și intelectuale, călește organismul, înarmează elevii cu capacitatea de a-și stăpîni aparatul locomotor atît în procesul viitoarei munci, cît și în îndeplinirea activității impuse de viața cotidiană ;

— automatizarea, cibernetizarea producției scutesc omul de efortul fizic și chiar de unele funcții ale muncii intelectuale, dar oricît ar fi gradul de mecanizare și de automatizare, omul — cu calitățile lui fizice și psihice — rămîne factorul decisiv al producției.

Astăzi și în perspectivă, într-o societate predominant dinamică, se impune dezvoltarea acelor capacități și trăsături (flexibilitatea, mobilitatea independentă, creativitatea gîndirii și, în general, comportamentul) care să-i asigure ființei umane readaptarea la schimbările rapide și profunde ce survin în ambianță și, prin aceasta, integrarea creatoare în procesul de dirijare și realizare a progresului social.

În acest sens, practicarea sistematică a exercițiilor fizice în cadrul orelor de aducație fizică în-

lesnește flexibilitatea profesională deoarece în activitatea de educație fizică se formează priceperi și deprinderi motrice variate, care creează tînărului posibilitatea de adaptare mai rapidă la orice activitate practică.

Pentru realizarea acestui scop, trebuie să se acorde cea mai mare importanță îmbunătățirii permanente a conținutului și predării educației fizice printr-o perfectă organizare a desfășurării lecțiilor.

Vom căuta să subliniem, în continuare, direcțiile în care trebuie să ne orientăm, în primul rînd pentru a depune o muncă utilă, cu rezultate maxime atît în munca de instruire, cît și în cea de educație. Profesorul de educație fizică trebuie să cunoască în amănunțime obiectivele educației fizice, conținutul programelor școlare, după ce în prealabil s-a preocupat de pregătirea sa profesională. El trebuie să fie capabil să acționeze în permanență documentat și argumentat științific. Nici un moment să nu uite că munca de educator nu se face la întîmplare, ci pe baze științifice.

Profesorul face instruire, prin aceasta înțelegînd dezvoltarea corespunzătoare a indicilor morfologici și funcționali ai organismului, în formarea și perfecționarea unor cunoștințe de specialitate, deprinderi și calități motrice, corespunzător sarcinilor statornicite în programele școlare. În același timp, profesorul nu neglijează conținutul educativ al instruirii, care cuprinde cunoștințele de specialitate transmise elevilor în vederea înțelegerii scopului și sarcinilor sociale ale educației fizice, a cunoașterii influențelor educației fizice asupra dezvoltării morfologice și funcționale a organismului. În egală măsură trebuie să acționeze pentru perfecționarea personalității celor cuprinși în practicarea exercițiilor fizice, dezvoltîndu-le trăsături morale și de caracter.

Pentru reușita activității de educație fizică, trebuie să se țină seamă de prioritatea ce se acordă procedeelor metodice și formelor de organizare a activității. Concepția modernă în organizarea procesului instructiv-educativ insistă pe stimularea gîndirii creatoare, a imaginației, a inventivității și capacității de generalizare a elevilor, promovînd inițiativa, munca independentă în scopul lărgirii și aprofundării cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor.

Deci, promovînd aceste procedee, care pun elevii în situația de a găsi singuri (pe baza unor indicații prealabile) soluții potrivite în rezolvarea unor probleme de activități, acționîndu-se pregnant și eficient în direcția dezvoltării proceselor superioare de cunoaștere, stimulînd aptitudinile și interesele elevilor, formîndu-le deprinderi și obișnuințe de muncă independentă, rezolvăm sarcinile care revin profesorului de educație fizică în lumina cerințelor actuale ale societății.

Acționînd în acest sens, se impun modificări sau adaptări însemnate în conținutul și mai ales în structura lecției, ea reprezentînd principala formă prin intermediul căreia se traduc în viață obiectivele generale ale educației fizice școlare.

Legat de modernizarea predării, unii mai cred că modern înseamnă nou, că modernizarea se poate realiza numai prin anumite mijloace. Pentru a sesiza și a reține noțiunea de modern, trebuie să cunoaștem caracteristicile etapei

actuale, ale comenzii sociale. Prioritatea formării asupra informării constituie — în condițiile vieții contemporane — o legitate obiectivă impusă, între altele, de o curbă de creștere exponențială a cantității de informații și de aceea reprezintă obiectivul fundamental al învățămîntului, implicit al educației fizice, în raport cu care trebuie întreprinsă acțiunea de modernizare atît a conținutului, cît și a mijloacelor de învățămînt. Pentru realizarea sentimentelor (morale, intelectuale, estetice) trebuie să se acționeze în mod corespunzător sporind în acest fel eficiența activității de educație fizică. În acest sens :

— profesorul trebuie să asigure în mod corespunzător momentul fixării cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor prin aplicarea lor în condiții variate, apelînd la imaginație, creativitate ;

— să se promoveze în mai mare măsură lucrul independent atît în lecție, cît și în afara ei ;

— folosirea în instruire a unor modele care să ușureze înțelegerea valorii utilitare a acțiunilor ce urmează a fi învățate ;

— să se acorde importanța meritată momentelor în care se anunță temele lecției, ca și a celuia cînd se subliniază elementele ce trebuie reținute, făcînd apel la participarea conștientă.

Stimularea dezvoltării proceselor de cunoaștere, ale intereselor și sentimentelor, deprinderilor și obișnuințelor de conduită morală, ale priceperilor, deprinderilor și calităților motrice se realizează bine sau mai puțin bine prin modul în care profesorul îl pregătește pe elev în lecțiile de educație fizică și chiar de la exemplu personal. Elevul manifestă încredere în profesor și interes pentru activitatea de educație fizică în momentul în care profesorul acționează în permanență motivat, argumentînd științific și cînd obține rezultate în munca de instruire și educare. De fapt, se întîmplă la fel cu încrederea acordată de pacient medicului.

Pentru realizarea unor acțiuni bune în cadrul lecțiilor este necesară, în primul rînd, o împrospătare a cunoștințelor teoretice, o documentare la zi a tuturor profesorilor, indiferent de vechime sau grade didactice.

Din momentul cunoașterii nivelului la care se lucrează (ciclul gimnazial, liceal) vor trebui cunoscute particularitățile morfofuncționale și psihologice ale copiilor cu care se va lucra. Programa trebuie studiată în amănunțime, ea constituind documentul oficial în care este cuprins conținutul activități de instruire, obiectivele ce trebuie urmărite.

Din acest moment, se poate considera că profesorul poate acționa științific în elaborarea documentelor de planificare — și pentru că este vorba de documentele de planificare reamintim că în momentul în care există un plan tematic anual, un plan calendaristic trimestrial și anexă a planului tematic, toate alcătuite într-o concepție unitară în care să se desprindă logic unele din altele — avînd asigurată baza teoretică cu care se poate porni la drum în activitate. Pentru reușita activității, profesorul trebuie să fie bun pedagog, să îmbine în modul cel mai fericit metodele și procedeele de lucru cu mijloacele cu care se lucrează, creînd la elevi starea de plăcere și bucuria realizărilor, cu convingerea aportului personal la reușită.

Să nu se uite nici un moment că orice muncă cu elevii produce satisfacții în momentul în care se constată progresul, reușita și mai ales cînd ea este stimulată, recunoscută. Aici, un rol de seamă revine aspectului docimologic și calității psihologice a profesorului. Se recomandă să se urmărească, după fiecare ciclu de lecții, nivelul la care s-a ajuns, pentru a ști ce avem de făcut în continuare.

Lecția de educație fizică, în contițiile actuale, rezolvă problemele majore ale învățămîntului modern, dacă și ele sînt desfășurate astfel încît să-i pună pe elevi în situația de a fi în multe momente „organizatori", demonstrîndu-le sentimentul datoriei, al răspunderii pentru îndeplinirea sarcinilor ce le revin.

Așa se explică de ce au mare randament **lecțiile concurs,** care pot fi în același timp și **lecții de verificare, lecțiile desfășurate pe ateliere, lecții în care se introduc parcursuri aplicative** cu acțiune individuală și colectivă.

La rîndul ei, fiecare lecție trebuie să asigure o curbă a efortului, o densitate pe măsura colectivului cu care se lucrează, cu intensitatea și volumul dozat individual. Aici trebuie să se acționeze pe verigi ale lecției, neluîndu-le ca stas, însă adaptîndu-le la tipul și specificul lecției.

Pentru ca elevii să aibă un bagaj motric cît mai mare, trebuie să se asigure o îmbinare rațională a mijloacelor educației fizice nu atît în sensul introducerii cît mai multor elemente din toate ramurile, ci mai mult în sensul de a aplica exercițiul în cît mai multe variante, care să satisfacă cerințele lecției și să solicite, în același timp, creativitatea și caracterul practic.

Unele criterii care stau la baza desfășurării lecțiilor de educație fizică sînt acelea care se referă la organizarea activității elevilor în lecție. Aceste procedee sînt :

— **activitatea frontală** — desfășurată simultan cu toți elevii clasei. În cadrul acestui procedeu, profesorul deține rolul principal în conceperea și organizarea activității, el exercitînd controlul direct asupra activității, stabilind exercițiile, timpul de lucru, numărul repetărilor, ritmul și intensitatea efortului ;

— **activitatea pe perechi** — prin acest procedeu sînt promovate formele de activitate independentă, de colaborare și întrajutorare, dezvoltîndu-se inițiativa, spiritul de observație, atitudinea critică și autocritică, existînd o colaborare mai mare între elevi și între elevi și profesori ;

— **activitatea pe grupe, ateliere** — în care deosebit de importantă este constituirea grupelor Pentru a se obține rezultate bune, grupele trebuie să aibă o componență cît mai omogenă și un caracter relativ stabil, păstrîndu-se, pe cît posibil, pe parcursul mai multor lecții. Folosindu-se acest procedeu, elevii pot fi tratați diferențiat din punct de vedere al efortului, eliminîndu-se situațiile în care elevul se demobilizează din cauza inferiorității. Sînt promovate relațiile colective, elevii fiind obișnuiți treptat să se încadreze în disciplină și particularitățile activității în grup ;

— **activitatea individuală** — aplicarea acestui procedeu este determinată de existența unor condiții : motivații puternice pentru activitatea de educație fizică, cunoașterea unor norme metodo-

logice referitoare la dozarea efortului, corectarea greșelilor, existența unui înalt grad de disciplină în cadrul colectivului.

De asemenea, în conținutul lecției trebuie promovate acele exerciții și forme de activitate care pot determina și influența pozitiv starea de sănătate, capacitatea de muncă ridicată, dezvoltarea armonioasă — deci exerciții utile, eficiente.

Acționîndu-se în această direcție, punîndu-și în valoare cunoștințele și calitățile de pedagog, profesorul va avea satisfacția îmbunătățirii potențialului morfologic al elevilor, aceasta realizîndu-se pe baza unor mai viabile metode de predare, mai variate, mai atrăgătoare, care schimbă vechea și arida structură a lecției, reconsiderînd relația profesor-elev, descătușînd și elevînd spiritul de creație și inventivitate al fiecărui profesor.

În acest fel, lecțiile de educație fizică vor deveni mai armonizate și cu un cîștig net de participare mai activă și conștientă a elevilor.

GUȚIU D. : **Le perfectionnement de l'organisation et du deroulement des leçons d'éducation physique**

Pour la réussite de l'activité d'éducation physique il faut tenir compte de la priorité qu-on accorde aux procédés et aux formes méthodiques d'organisation de l'activité. La conception moderne dans l'organisation du processus d'instruction et d'éducation insiste sur la stimulation de la pensée créatrice, de l'imagination, de l'inventivité et de la capacité de généralisation des élèves, en promovant l'initiative, le travail indépendant dans le but d'élargir et d'approfondir les connaissances, les habilités et les habitudes.

Cet manière de travail impose des changements ou adaptations importantes dans le contenu et surtout dans la structure des leçons, car ceux-ci representent les principales formes de donner vie aux objectives générales de l'éducation physique scolaire.

D. GUȚIU : **Improvement of the Organization and Unfolding of Physical Education Classes**

With a view to obtaining the results expected from physical education, one should set priorities as to methodical procedures and forms of organization of such activities. The modern outlook on the organization of the educational process places emphasis on the stimulation of creative thinking, imagination, inventiveness, the capacity of generalization of schoolchildren and promoting the initiatives, and independent work aiming at widening knowledge and consolidating habits.

The author calls to attention the fact that changes and adjustments are to be operated in the content and mainly in the structure of lessons, as they are the main forms by means of which the general objectives of physical education in schools are being implemented.

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

ENERGIA INFORMAȚIONALĂ ȘI PONDERI DIFERITE ALE MIJLOACELOR DE ANTRENAMENT

Prof. dr. VASILE DUMITRESCU
C.N.E.F.S.

Continuînd ideile expuse în articolul „Antrenamentul sportiv și unele aspecte ale teoriei informației", publicat în nr. 10/1979 al revistei noastre, vom încerca să prezentăm încă două aspecte ale teoriei informației aplicate la diferite situații ale procesului de antrenament, și anume :

1. Valoarea energiei informaționale în diferite variante — ca număr de exerciții folosite — în procesul de antrenament, în care se execută un număr uniform sau preferențial de repetări (la exercițiile efectuate).

În procesele de antrenament cu ponderi preferențiale ale mijloacelor de antrenament, unele mijloace-exerciții se execută de mai multe ori, iar altele de mai puține ori. O astfel de situație corespunde mai mult activității practice, decît celei în care exercițiile se folosesc de același număr de ori.

În situația folosirii unui număr egal de repetări, teoria informației menționează că :

1.1. Un sistem cu probabilități egale se poate considera total indiferent, din punct de vedere informațional, prin uniformitatea sa.

1.2. Nu evidențiază preferențial nici un aspect.

1.3. Valoarea energiei informaționale este egală cu probabilitatea.

În acest sens, O. Onicescu și V. Ștefănescu, în „Elemente de statistică informațională cu aplicații", la pag. 15 și 16, enunțînd cele de a 2-a și de a 4-a proprietăți ale energiei informaționale, spun :

Proprietatea a 2-a : „Valoarea energiei informaționale devine 1/m cînd toate stările au aceeași pondere (...) Verificarea acestei afirmații este imediată, deoarece în „această" situație, care corespunde la o totală „nedeterminare" sau la o totală „indiferență" reciprocă între stări diferite sau la o „totală dezorganizare", avem $p_1=p_2=\ldots\ldots$, $p^m=1/m$.

Proprietatea a 4-a. „Ori de cîte ori uniformitatea sau nedeterminarea sau dezorganizarea sistemului crește, energia sa informațională descrește. Energia informațională crește cu diferențierea sau dezorganizarea sistemului."

2. Al doilea aspect al încercării noastre se va referi la posibilitatea de a aprecia prin calcul (cu titlu informativ) „cantitatea" de informație recepționată, care acționează prin „însumare" asupra organismului, pe o perioadă de timp dată, în condițiile repetării mijloacelor de antrenament.

Sînt cunoscute, din practica generală a oricărei activități formative umane și în special din sport, metodologia însușirii și perfecționării oricărei deprinderi de mișcare și, în cadrul acesteia, locul și rolul hotărîtor pe care le are repetarea (mișcării care ne interesează). Prima execuție — pentru învățarea unei anumite deprinderi — poate găsi organismul într-o anumită stare de cunoaștere, avînd sau nu informații anterioare — de orice natură — despre modul teoretic sau practic de efectuare a mișcării date. Următoarele repetări se vor executa pe fondul unui anumit nivel de cunoaștere și adaptare în diferite sisteme datorite execuției (execuțiilor) anterioare. Creșterea gradului de însușire și perfecționare a mișcării date va fi determinată în mod sigur și de cantitatea de informație — despre mișcarea dată — recepționată de organism pe parcursul multiplelor repetări.

În materialul de față, termenii „cantitate", „însumare", „cumulare" trebuie să fie considerați convenționali, întrucît ei doar nuanțează diferite aspecte și se referă la energia informațională emisă sau recepționată de mediu sau de or-

ganism pe parcursul unei anumite perioade de timp.

În acest sens, trebuie să ținem seama de următoarele :

2.1. În literatura de specialitate nu am găsit o formulă de calcul al energiei informaționale „cumulate".

Exercițiile repetate pe parcursul pregătirii determină influențarea repetată a organismului în direcția adaptării. Pe baza acestei rațiuni, considerăm că are loc o „însumare" a unor „cantități de energie informațională brută" (E_{sB}).

Fără această însumare prin repetare, care necesită timp și efort, nu se realizează adaptările scontate.

2.2. Relativ la termenul de „cantitate de energie informațională brută" (E_{sB}), vrem să subliniem următoarele aspecte, pe care le considerăm importante :

2.2.1. Probabil că nu toată energia informațională generată (prin executări de exerciții) găsește întrunite condițiile realizării procesului cumulativ de adaptare (energie, substanță, structură).

2.2.2. Cantitatea de energie informațională pusă în mișcare — ca urmare a execuției — de către organism — a mijloacelor de antrenament pe traseul către nivelurile de adaptare necesare este substanțial redusă. Se apreciază că, pe planul general al organismului, cantitatea de informație emisă de mediu și sosită la nivelul organelor de simț, și de acolo la conștiința umană, este redusă de peste 65 de miliarde de ori.

Totodată, o parte din E_{sB}, pe parcursul repetărilor, nu-și va mai manifesta influența la aceeași valoare inițială. Fenomenul se datorește adaptării organismului la tăria excitantului, fiind una din formele de autoapărare față de invazia informațională.

2.2.3. În funcție de cele de mai sus, față de E_{sB} pusă în mișcare cu ocazia repetărilor, rămîne o cantitate de energie informațională „netă", care reușește să determine și să intre în relații de adaptare.

Din aceste raționamente, considerăm adecvat termenul de „energie informațională brută", întrucît el răspunde intenției noastre de a aprecia cantitatea de informație care s-a produs, într-o anumită perioadă de timp, pentru realizarea unor adaptări specifice activității sportive.

3. În materialul de față, cele două aspecte menționate (1. Ponderi și, deci, probabilități preferențiale — ca număr de repetări — ale unor exerciții ; 2. Cantitatea de energie informațională brută.) vor fi prezentate concomitent.

4. Condițiile teoretice la care se vor referi calculele noastre sînt :

— se are în vedere volumul de lucru — teoretic — efectuat într-o lună de zile de antrenamente ;

— numărul de repetări de exerciții, în această perioadă de timp, este de 400 de repetări ;

— prezentarea materialului supus discuției se va face în 6 variante de numere de exerciții, și anume : sau 30 sau 75 sau 150 sau 310 sau 400 de exerciții ;

— pentru comparație și evidențiere, se va prezenta și alternativa lucrului cu un număr egal de repetări, la fiecare din exercițiile din cadrul variantelor propuse. În acest mod, prin comparație, se va putea sesiza influența unei atitudini preferențiale față de numărul de repetări de exerciții ;

— inițial, am folosit mai multe formule de calcul în care, treptat, s-a urmărit accentuarea rolului repetărilor preferențiale (din punctul de vedere al energiei informaționale), și anume :

— **formula 1,** $E_s = \Sigma p_i^2$

în care : $p_i = \frac{1}{\text{nr. total de repetări}}$

— **formula 2,** $E_{sB} = \Sigma(p_i^2 \cdot \frac{\text{volumul total de repetări}}{\text{număr de exerciții}}) = (\Sigma p_i^2 \cdot \frac{VR}{N_{Ex}})$

în care : $p_i = \frac{1}{\text{număr de exarciții}}$, VR = volum total de repetări, N_{Ex} = număr de exerciții

— **formula 3,** $E_{sB} = \Sigma(p_{iT} \cdot R)^2 \, N_{ExT}$

în care : $p_{iT} = \frac{1}{\text{număr total de repetări}}$, R = repetări pentru o subgrupă de exerciții, ExT = număr total de exerciții

— **formula 4,** $E_{sB} = \Sigma(p_{iT} \cdot R)^2 \cdot RT$

idem ca în formula 3, plus RT = număr total de repetări

— **formula 5,** $E_{sB} = (\Sigma(p_{iRT} \cdot R)^2 RT) \frac{\Pi}{p_{iexT}}$, în care : $p_{iexT} = \frac{1}{\text{număr total de exerciții}}$

Rezultatele calculelor, însoțite de scurte comentarii, sînt prezentate în continuare.

5. Considerînd tot volumul de 400 de repetări (pe o lună de zile de antrenament) ca un sistem, acordăm pro-

Tabelul 1

Calculul energiei informaționale făcut după formula $\Sigma(p_i^2 \cdot \frac{VR}{N_{Ex}})$ la un număr egal de repetări pentru fiecare exercițiu

Număr de exerciții	E_{sB} (pe o lună de zile la un volum de 400 de repetări)	Raporturi de mărime	
		Față de varianta cu 3 exerciții considerată = 1	Față de varianta cu 30 exerciții considerată = 1
3	14,81	1	—
30	0,01481	1000	1
75	0,00096	15.427	15,42
150	0,0001	148.100	148,1
310	0,00001	1.481.000	1.481
400	0,000006	2.468.333	2.468,33

babilitatea $^1/_{400}$ fiecărei repetări. Folosind formula clasică a energiei informaționale $E_s = \Sigma p_i^2$ (formula prezentată de noi sub numărul 1), avem : $E_s = \Sigma p_i^2 = 400 \cdot 0{,}0025^2 = 400 \cdot 0{,}0000063 = 0{,}00252$.

Această formulă nu ne dă răspuns la ipoteza noastră, prin faptul că nu pune în evidență valoarea repetărilor. În informația furnizată de acest rezultat apare un sistem cu un grad avansat de dezorganizare, apreciat static, neevidențiind caracterul dinamic al procesului de antrenament și pe cel cumulativ datorat repetărilor de exerciții și, deci, de informații, cu scop formativ. Din aceste motive, prezentăm alte posibilități de calcul.

(Ar fi bine dacă printre noi s-ar afla un matematician care să verifice critic cele propuse mai jos.)

6. Folosind **formula 2**, $E_{sB} = (p_i^2 \cdot \frac{VR}{N_{Ex}})$, obținem datele din tabelul 1.

Rezultatele obținute cu această formulă arată diferențe — comparative — foarte mari între o variantă și alta. Oricît de compensator ar fi procesul de adaptare pe baza celorlalți factori și mai ales a calității exercițiilor folosite — aspecte ignorate de noi în calcul — diferențele sînt foarte mari.

6.1. Aplicarea formulei 2 în cazurile menționate ca subvariante cu repetări preferențiale (tabelul 2).

Tabelul 2

Caracteristicile subvariantelor cu repetări preferențiale

Nr. crt.	Număr de exerciții	Componentele subvariantei preferențiale			Total repetări în variantă
		Număr de exerciții în grupe	Număr de repetări pe 1 exercițiu din grupă	Număr total de repetări în această grupă	
1	3	1	75	75	
		1	125	125	
		1	200	200	400
2	30	10	5	50	
		10	13	130	
		10	22	220	400
3	75	50	2	100	
		20	10	200	
		5	20	100	400
4	150	125	2	250	
		20	5	100	
		5	10	50	400
5	310	250	1	250	
		50	2	100	
		10	5	50	400
6	400	400	1	400	400

Tabelul 3

Calculul energiei informaționale brute după formula $\Sigma(p_i^2 \cdot \frac{VR}{N_{Ex}})$ în subvariante preferențiale.

Număr de exerciții	E_{sB}	Raporturi de mărime	
		3 exerciții = 1	30 exerciții = 1
3	44,44	1	—
30	0,0440	1.010	1
75	0,00576	7.715	7,63
150	0,00068	65.353	65
310	0,00012	370.333	366
400	0,000006	7.406.667	7.333

Datele din acest tabel 2 trebuie înțelese astfel : în varianta cu 75 de exerciții (a 3-a), avem trei subgrupe de exerciții : prima — cu 50 de exerciții, în care fiecare exercițiu se execută de 2 ori (în total — 50.2=100 de repetări) ; a doua — cu 20 de exerciții, fiecare exercițiu executîndu-se de 10 ori (în total — 20.10=200 de repetări); a treia — cu 5 exerciții, fiecare exercițiu executîndu-se de 20 de ori (în total — 5.20=100 de repetări).

6.2. Folosind formula 2 în calculul EsB , la subvariantele prezentate mai sus, obținem datele din tabelul 3.

Raporturile de mărime devin și mai mari. Atitudinea noastră preferențială față de anumite exerciții, manifestată prin numere diferențiate de repetări, furnizează mai multă energie informațională. Diferențele ajung pînă la ordinul milioanelor. Aceste mărimi ale diferențelor par foarte mari. Comparativ însă cu datele din alte științe, aceste diferențe nu mai par așa de mari. „În fiecare secundă 10^{11} (1000 de miliarde) biți sosesc la nivelul organelor de simț. 10^7 (100 de milioane) biți pot fi conduse pînă la nivelul sistemului central și numai 16 (șasesprezece) biți în sfera conștiinței umane." (Adrian Restian — „Elemente de pato-

Tabelul 4

Valorile energiei informaționale calculate la fiecare exercițiu sau grupă de exerciții în subvariante cu număr de repetări preferențiale

Număr de exerciții	E_{sB}	Ponderi preferențiale privind numărul de repetări			E_{sB} parțiale
		Nr. de exerciții	Număr de repetări		
			În grupă	Total grupă	
3	64,84	1	75	75	2,6367
		1	125	125	12,2070
		1	200*	200*	50,0000*
30	0,81063	10	5	50	0,0078
		10	13	130	0,1373
		10	22*	220*	0,6655*
75	0,37750	50	2	100	0,0025
		20	10	200	0,1250
		5	20*	100*	0,2500*
150	0,05313	125	2	250	0,00625
		20	5	100	0,01563
		5	10*	50*	0,03125*
310	0,01199	250	1	250	0,001575
		50	2	100	0,002500
		10	5*	50*	0,007815*
400	0,00252	400	1	400	0,00252

Tabelul 5

Calculul energiei informaționale brute după formula

$$E_{sB} = [\Sigma (p_{iRT} \times Rp)^2 RT] \frac{\pi}{p_{iexT}}$$ la număr de repetări egale

Număr de exerciții	E_{sB}	Raporturi de mărime	
		3 exerciții = 1	30 de exerciții = 1
3	1,04	1	—
30	0,104	10	1
75	0,042	24,75	2,47
150	0,021	49,52	4,95
310	0,011	94,55	9,45
400	0,007	148,57	14,85

logie informațională", pag. 107). Între cele 1000 de miliarde, 100 de milioane și 16 biți, recepționați la diferite niveluri, există raporturi de mărime foarte mari : considerînd 1000 de miliarde = =1, de 10.000 și de 62,5 miliarde de ori mai puțin.

7. Prin comparație cu datele variantelor cu număr egal de repetări, rezultatele obținute prin formula 4, pe care nu o prezentăm, pun în evidență valoarea crescută a informațiilor, datorită repetărilor preferențiale. În acest sens, este interesant să arătăm mai detailat calculele pe subgrupe de exerciții în subvariantele preferențiale.

cut de repetări — la același exercițiu — în procesul de antrenament.

8. Pentru aceasta, folosim formula 5 și obținem următoarele date, prezentate în tabelele 5 și 6.

După cum se poate observa din tabelul 5, raporturile de mărime, în condițiile unei metodologii diferențiate ca număr de repetări, devin mai mici decît în variantele de calcul anterioare.

Avantajul acestei formule de calcul constă — după noi — și în faptul că valorile energiei informaționale brute — la varianta cu ponderi preferențiale — sînt exprimate, pentru toate combinațiile noastre de exerciții, în valori su-

Tabelul 6

Calculul energiei informaționale brute după formula

$$E_{sB} = [\Sigma (p_{iRT} \times Rp)^2 RT] \frac{\pi}{p_{iexT}}$$ în combinații preferențiale privind numărul de repetări

Număr de exerciții	E_{sB}	Raporturi de mărime	
		3 exerciții = 1	30 de exerciții = 1
3	610,79	1	—
30	76,43	7,99	1
75	65,51	9,32	1,16
150	25,27	24,17	3,02
310	11,76	51,93	6,49
400	3,16	193,28	24,18

Prin asteriscuri, în tabelul 4, am scos în evidență grupele de exerciții, în care, la condiții egale de calcul — pentru toate variantele de numere de exerciții —, datorită numărului de repetări diferențiat, aportul energiei informaționale este mai reprezentativ la subgrupa de exerciții cu cele mai multe repetări. Aceasta subliniază încă o dată — pe linie informațională — importanța numărului cres-

perioare unității. Aceasta va permite o mai facilă comparație între ele.

9. Concluzii.

9.1. Calculul energiei informaționale brute poate servi la aprecierea valorii informaționale generate, care au influențat — în cadrul procesului de pregătire — diferite subsisteme ale organismului în vederea adaptării.

9.2. Însumarea informațională este

bine să fie gîndită, adică nu în sens simplu, de adunare, ci sub forma unei înțelegeri complexe a fenomenului, și anume :

— **influențare,** spre o anumită direcție — uneori chiar cu un caracter difuz, nu totdeauna posibil de surprins în mod obiectiv — dar intențional, logico-pedagogic relativ bine direcționată ;

— **suportare,** sub forma unor noi adăugiri de influență datorită repetărilor de execuții de anumite exerciții ;

— **îndurare,** în ideea modului obligatoriu, ca intenție și consecință a multiplelor repetări, la care sînt supuse diferite organe, deviindu-le intenționat de la activitatea lor normală echilibrată ;

— **însumare,** înțelegînd că după ce se trece prin cele trei sensuri menționate mai sus și concomitent cu ele, după un timp în care o parte importantă de informații se pierde, se pot sesiza, la nivelul diferitelor organe și sisteme ale corpului uman, adaptările cumulative urmărite de noi.

9.3. Valoarea formulei 5 ale cărei rezultate sînt prezentate în tabelul 6, prin raporturile de mărime pe care le prezintă, are și avantajul că, prin datele respective, îți sugerează și pierderile mari de informații. Valorile energiei informaționale brute calculate pot fi interpretate ca cele care au dus la adaptări.

9.4. Aceste încercări nu au pretenția de a trata exhaustiv problematica energiei informaționale sub aspectele prezentate. Sîntem însă convinși că este un domeniu încă neexploatat, care poate servi la o mai bună cunoaștere și, implicit, la o mai bună acțiune și eficacitate în cadrul procesului de pregătire sportivă.

V. DUMITRESCU : L'énergie informationnelle et différentes valeurs des moyens d'entraînement

Comme suite de l'article „L'entraînement sportif et certains aspects de la théorie de l'information" (Nr. 10, 1979), l'auteur présente maintenant encore deux aspects de la théorie de l'information, appliqués à diverses situations du processus d'entraînement, notamment : 1) La valeur de l'énergie informationnelle en différentes variantes, comme nombre d'exercices utilisés dans le processus d'entraînement, durant lequel on exécute un nombre uniforme ou préférentiel de répétitions (dans le cadre des exercices éffectués) ; 2) La possibilité d'apprécier par le calcul (à titre d'information) „la quantité" d'information receptionnée, qui agit par „totalisation" sur l'organisme, dans une période de temps donnée, dans les conditions de la répétititon des moyens d'entraînement.

V. DUMITRESCU : The Informational Energy and the Different Shares Held by Training Facilities

This article, a sequence to „Training in Terms of Some Aspects of Information Theory" (No. 10, 1979) approaches another two aspects of the information theory applied to different situations of training, i.e. : 1) the value of informational energy in different versions, in terms of the number of exercises resorted to in training — in the exercises performed a uniform of preferential number of repetitions are executed ; 2) the possibility of evaluating by calculations (for informational purposes) the amount of information received which totalized acts upon the body over a given period of time, under the conditions of repetition of the training facilities and means.

PENTRU O ABORDARE SISTEMICĂ ÎN CERCETAREA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

Lector univ. drd. VASILE MARCU
Institutul de învățămînt superior Oradea

Acest fenomen social complex — spectacol și divertisment, profesie și educație, igienă și cultură (7) —, care este practicarea exercițiilor fizice și a sportului, a însoțit omenirea de-a lungul întregii sale evoluții, la început existînd spontan în limitele determinismului, **„fără să constituie o preocupare specială pentru cugetare"** (6). Treptat, pe baza conștiinței comune, din necesități practice, a apărut conștiința teoretică, iar pe baza acestora — conștiința științifică. Sistemul științelor care studiază astăzi mișcările umane este foarte diversificat, fiind în funcție de cerințele sociale complexe (4).

Avînd în vedere atît cerințele sociale actuale privind **„componența biopsihică a omului manifestată prin mișcare"** (13), cît și fundamentarea științifică a fenomenului practicării exercițiilor fizice, dar mai ales marea amploare, **„de dimensiuni planetare"** (7) a sportului de performanță, se impune tot mai mult abordarea lui (a fenomenului culturii fizice — n.n.) de pe tărîmul cunoașterii științifice (6). Aceasta cu atît mai mult astăzi cînd **„în viața societății moderne a crescut rolul educației fizice și al sportului în întărirea sănătății, în sporirea capacităților fizice și intelectuale ale populației, în dezvoltarea armonioasă fizică și morală a tineretului. Educația fizică, sportul, mișcarea în aer liber au devenit factori compensatori de o deosebită importanță pentru menținerea sănătății cetățenilor, pentru combaterea efectelor sedentarismului, constituind în același timp mijloace prețioase în educarea multilaterală a tinerei generații"** (1).

După cum este bine cunoscut, în cercetarea științifică apar două modalități de abordare ; pe de-o parte se situează studierea analitică a elementelor, a părților componente sau chiar a întregului luat ca parte, iar pe de altă parte apare necesitatea studierii modului de funcționare, a relațiilor și interrelațiilor fiecărei părți, a fiecărui element, a întregului ca unitate, a corelațiilor dintre diferite fenomene naturale sau sociale. Aceste două modalități de abordare în cunoaștere au evoluat odată cu cunoașterea însăși, uneori paralel, alteori încercîndu-se o unificare metodologică. Este meritul evoluției accelerate a cercetării științifice a secolului XX, aceea de a aborda omul ca pe un sistem în mijlocul și sub influența sistemelor naturale și sociale. **„Omul reprezintă principalul factor care asigură integritatea structurii și funcționăriii sistemului"** (3), ca subsistem al activității, fiind atît autorul, beneficiarul, cît și instrumentul acesteia. Cu aproape 50 de de ani în urmă **Ludwig von Ber-**

talanffy propune o teorie a sistemelor deschise în cercetările biologice, prin generalizarea căreia autorul formula în 1960 teoria generală a sistemelor.

Dintre cei mai recunoscuți autori care și-au adus, sub o formă sau alta, criticînd sau susținînd teoria lui **Bertalanffy,** contribuția teoretică și practică la formularea teoriei generale a sistemelor, literatura de specialitate îi menționează pe cei asupra cărora ne vom opri în cele ce urmează (17).

L. Zadeh apreciază că : **„Cea mai importantă sarcină a teoriei generale a sistemelor constă în stabilirea corelațiilor matematice între variabilele care descriu comportamentul sistemului".**

M. Mesarovici consideră că teoria generală a sistemelor este capabilă să depășească multe limite ale metodologiei așa-numite clasice în cercetare și totodată să fundamenteze științific celelalte metode cognitive.

O. Lange propune folosirea a trei tipuri de modele : intuitiv-conținutiv, cibernetic și matematic.

W. Ross Ashby întreprinde cercetări consecvente a diferitelor sisteme, introducînd și o cuprinzătoare clasificare a sistemelor.

La noi în țară, **Mircea Malița** propune abordarea sistemică în științele sociale și în sistemul educațional. **S. Tămaș, P. Constantinescu, V. Ceaușu** întreprind ample cercetări privind abordarea sistemică a diferitelor aspecte ale procesului cognitiv.

Noțiunea de sistem, mult controversată, nu a evoluat prea mult de la cea propusă de însuși **L. von Bertalanffy,** acesta denumind sistemul **„un complex de componente aflate în interconexiune"** (17). Astăzi, unul dintre principiile de bază în cercetare îl constituie necesitatea abordării sistemice. Drumul pînă aici nu a fost nici ușor, nici simplu. Astăzi putem vorbi despre cristalizarea **teoriei generale a sistemelor,** unii autori considerînd-o metodă de cercetare **(M. Epuran),** alții ca un început de drum **(A. Nicu),** mulți fiind aceia care o consideră principala direcție a dezvoltării cunoașterii științifice contemporane. Modalitatea sistemică oferă un nou mod de a gîndi realitatea, mult mai eficient din punct de vedere al cunoașterii și modelării ei. Dealtfel, în această societate accelerată a epocii contemporane nici nu se poate concepe o cercetare științifică pertinentă fără un caracter sistemic deoarece **„...actualitatea și utilitatea abordării sistemice este justificată de complexitatea crescîndă a procesului social în care este angajată și societatea românească contemporană"** (18). În concepția politică actuală, magistral conturată de Hotărîrile Congresului al XII-lea al P.C.R. și în cercetarea științifică este necesar să se treacă la o nouă calitate, prin **„cuprinderea într-o viziune unitară — de totalitate — a unei mulțimi de evenimente, transformări ale unor obiecte individuale care interacționează în spațiu și timp"** (18).

Ludwig Grünberg este de părere că această **„teorie generală a complexității organizate"** oferă cercetării științifice, în cadrul unor limite ușor de depășit, o serie de promisiuni, considerînd că este posibilă o analiză riguroasă a fenomenelor, tratarea științifică a unor concepte, unificarea limbajului științific, formularea unor noi tehnici de abordare științifică a „izomorfismelor sistemelor", o nouă optică, o nouă „strategie co-

gnitivă" etc. **Sergiu Tămaș** apreciază teoria generală a sistemelor ca o „idee directoare" în cercetare, idee ce, cu toată lipsa unor limite fizice observabile sau a unor componente subiective în cercetare, aduce cu sine o serie de avantaje incontestabile : clasificarea conceptelor, dezvăluirea interdependențelor, formalizarea relațiilor, definirea intrărilor și ieșirilor, precizarea relațiilor, asigurarea resurselor, stabilirea unor priorități în cadrul sistemelor, căutarea unor soluții optime pentru realizarea programării activității etc.

Pornind de la științele naturii, abordarea sistemică s-a extins și asupra științelor sociale, inclusiv în cercetarea sistemului educațional. Abordarea sistemică este necesară în cercetarea sistemului educațional pentru că parametrii la care se raportează și de care depinde învățămîntul contemporan s-au înmulțit, nemaiputînd fi cuprinși numai pe baza metodologiei tradiționale. Datorită acestui fapt, precum și a preocupărilor de închegare a conceptelor pedagogice moderne, se consideră că **„pedagogia zilelor noastre își cristalizează eforturile în două mari categorii de probleme : pedagogia sistemelor și pedagogia învățării"** (9).

Modernizînd structura învățămîntului din țara noastră, societatea contemporană, pedagogia în mod deosebit, este chemată să impulsioneze tendința de modernizare a tuturor componentelor sistemului educațional. Este necesară, în primul rînd, o cercetare pedagogică astfel organizată și desfășurată, încît să găsească soluții pentru problemele tot mai complexe pe care le ridică societatea în fața învățămîntului.

În învățămînt, acest subsistem crucial al sistemului social, abordarea sistemică surprinde atît relațiile învățămîntului cu sistemul social-economic și locul învățămîntului în societate, cît și structura internă specifică a învățămîntului, componentele acestuia și modul lor de interacțiune.

Știința educației fizice a asimilat cercetarea sistemică **„ca o expresie a sintezelor interdisciplinare care s-au produs în ultimele decenii ca urmare a extinderii ariei investigației și a profunzimii acesteia..."** (14) Corespunzător nevoilor teoretice și practice ale domeniului, cercetătorii și-au îndreptat atenția spre relațiile de determinare și autodeterminare din cadrul sistemului educației fizice și sportului fără a surprinde fenomenul în totalitatea complexității lui. **I. Șiclovan** vorbește despre **„sistemul mijloacelor educației fizice"**, aprofundînd interrelațiile dintre acestea, dintre acestea și metode, forme de organizare etc.

D. Ungerer, efectuînd cercetări în „școala motricității", propune o abordare sistemică asupra componentelor procesului instructiv-educativ. Cînd se referă la reglarea conducerii acestui sistem, **Ungerer** nu reușește să depășească limitele ideologice ale propriei teorii a educației fizice.

Anemarie Seybold, formulînd unele „principii pedagogice moderne în educația fizică", încearcă o abordare sistemică — integrarea și structuralitatea fiind elemente de bază în înțelegerea fenomenelor practicării exercițiilor fizice.

Florian Georgescu, fără a avea pretenția declarată de a aborda sistemic fenomenul culturii fizice, vorbește despre „sistemul practi-

cării exercițiilor fizice ca o unitate în diversitate".

Stepanka Sprynarova publică în 1973, la Praga, un articol intitulat : „Abordarea teoriei generale a sistemelor și a modelării în cercetarea educației fizice și sportului". **Sprynarova** trece în revistă etapele abordării sistemice în cercetarea educației fizice :

a) generalizare (abstractizarea): construcția sistemului și stabilirea specificității acestuia ;

b) deducția : cercetarea calităților sistemului pe baza unor metode deductive ;

c) interpretarea : elucidarea sensului calității fenomenului biologic cercetat, elucidarea laturii semnificative a fenomenului.

Autoarea consideră că : **„aplicarea ciberneticii este indicată în toate cazurile unde procesul de conducere și precizia informației trebuie să fie elucidate..., în cazul cercetărilor în domeniul educației fizice, contribuind la clasificarea problemelor legate de motricitatea umană"** (15).

Elena Firea, pe linia ORTID-ului lui **Mircea Maliță** (8), cuprinde în „sistemul didactic" obiectivele, posibilitățile elevilor, conținutul procesului instructiv-educativ, activitatea profesorului, activitatea elevului, procedee de verificare și apreciere.

Vasile Dumitrescu, de mai mulți ani promotorul modelării pregătirii sportivilor de performanță, încearcă o abordare sistemică a antrenamentului sportiv, rămînînd însă la unele aspecte ale teoriei informației. Noi am încercat de mai mulți ani, în cadrul unei tematici de cercetare din planul de stat, să abordăm probleme referitoare la modelarea predării educției fizice în școală (10), urmînd ca în etapa următoare să fie stabilit modelul specific pentru fiecare ramură de sport.

Prof. dr. **Mihai Epuran** cuprinde atît activitățile ludice și agonistice, cît și cele gimnice și recreative în „sistemul științei activităților corporale". Consideră însă că, abordarea sistemică este doar una dintre metodele de cercetare, alături de celelalte din posesia educației fizice.

P. Parlebas, vorbind despre sociomotricitate și psihosociomotricitate, nu face altceva decît să cuprindă într-un tot unitar participarea omului cu întreaga lui personalitate la practicarea sub o formă sau alta a exercițiilor fizice.

K. Mekota are o viziune la fel de cuprinzătoare atunci cînd include în „antropomotricitate" toate aspectele „științei despre mișcarea umană". Antropomotricitatea înglobează motricitatea, lateralitatea motrică, structura și ritmul motric, performanța și capacitatea motrică, deprinderile și capacitățile motrice. După **Mekota,** știința despre mișcarea umană vizează doar aspectul finalității și nu și acela, la fel de important, al procesualității.

Considerăm că pentru cuprinderea tuturor laturilor fenomenului practicării exercițiilor fizice într-o structură unitară trebuie avute în vedere toate subsistemele sociale care determină și care sînt determinate de cultura fizică. Aceasta se poate realiza numai printr-o abordare sistemică a întregului fenomen, prin luarea în considerare și în stăpînire a tuturor relațiilor și interrelațiilor interne și colaterale ale acestuia. Abordarea sistemică este necesară în întreaga cercetare a educației fizice. Specialiștii consideră că este momentul să fie depășite re-

zistențele care se mai fac simțite în acest sens. Inovația este cuvîntul de ordine în această știință nouă care are atît ca obiect, cît și ca subiect de studiu omul în mișcare. Numai prin cercetări sistemice ample se poate și trebuie găsită unitatea în diversitate, pot fi surprinse toate interrelațiile complexului fenomen social al culturii fizice.

Știința educației fizice este în plin proces de constituire. Ea își găsește sprijin în multitudinea științelor inter- și pluridisciplinare care studiază, sub o formă sau alta, omul — societatea. Marea dezvoltare a sportului de performanță, împingerea „limitelor și barierelor" biologice ale sportivilor spre cote nebănuite cu puțin timp în urmă nu se pot realiza în zilele noastre fără aportul direct al științei. Efervescența căutărilor în acest domeniu este evidentă. Specialiștii educației fizice și sportului atrag însă atenția că adevărata știință a educației fizice trebuie orientată în primul rînd spre **„sportul pentru toți și pentru toată viața"** (14), urmărindu-se în acest sens creșterea rentabilității efortului educativ.

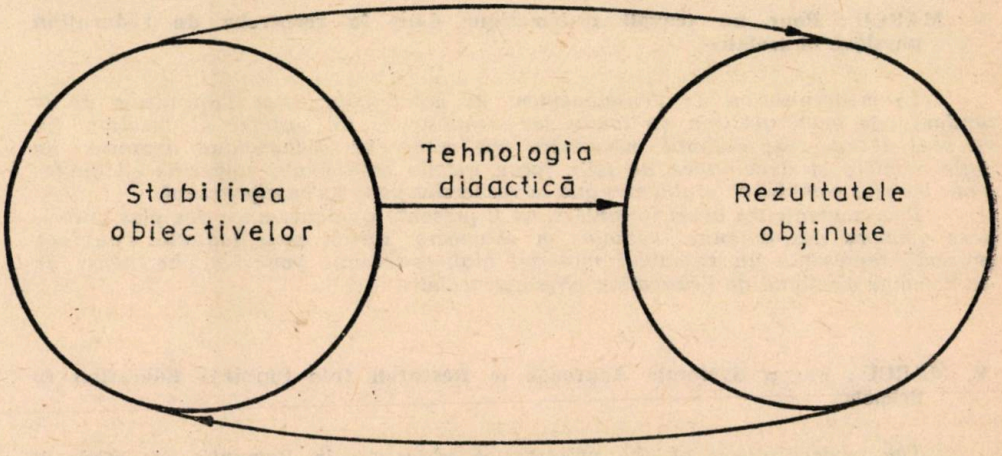
Premisele necesității unei abordări unitare în metodologia cercetării educației fizice, a întregului sistem al culturii fizice, trebuie căutate în două direcții principale :

a) în marea diversitate a fenomenului, deoarece practicarea exercițiilor fizice se adresează tuturor categoriilor de cetățeni, de la gimnastica medicală pentru prevenirea sau corectarea unor afecțiuni ori îmbolnăviri (și astăzi, practic nu există boală — bolnav care să nu beneficieze de aportul terapeutic al exercițiilor fizice), la gimnastica femeii în situații biologice speciale determinate de maternitate și cea a copilului mic. Exercițiile fizice sînt practicate și pentru creșterea normală și dezvoltarea corectă și armonioasă a corpului tinerei generații, pentru compensarea „rigorilor" la care este supus corpul omenesc de către însăși societatea accelerată a zilelor noastre, pentru recreere, petrecere utilă și plăcută a timpului liber. Aceleași mijloace — exercițiile fizice, organizate și practicate specific — sînt utilizate și în pregătirea sportivilor de înaltă performanță, inclusiv a cosmonauților. Pentru a se cristaliza, știința tuturor acestor „activități corporale ale omului" are nevoie de o metodologie unitar constituită, care să fie în concordanță cu evoluția cugetării științifice, în general. Abordarea sistemică este singura modalitate de cuprindere și de surprindere a unității în diversitate ;

b) o a doua direcție care să justifice necesitatea unificării metodologiei de investigație și de cercetare a educației fizice trebuie căutată în complexitatea fenomenului. Sistemul culturii fizice a devenit astăzi un fenomen social de largă cuprindere, care se adresează, pe de-o parte, comuniunii elevi — profesori — părinți — școală — societate (grup școlar) etc., iar pe de altă parte — sportivilor — antrenorilor — medicilor sportivi — psihologilor — pedagogilor — sociologilor — igieniștilor — suporterilor — susținătorilor — conducătorilor — mass-mediei etc. Fenomenul este deosebit de complex și fără o metodologie unitară și totalitară de cercetare este imposibil să fie surprinse toate laturile, toate caracteristicile interne sau toată specificitatea determinării lui sociale.

Printr-o abordare sistemică pot fi valorificate superior rezultatele obținute prin toate metodele de investigație a educației fizice și, în același timp, se poate constitui un sistem noțional unitar, care să permită transferul de explicație de la un proces mai simplu la altele mai puțin observabile în mod direct. Numai în acest fel se vor putea stabili metodele optime de pregătire a tinerei generații pentru a face față, dar și pentru a contribui la progresul societății contemporane.

Considerăm că în etapa actuală a cercetării educației fizice este necesar să stabilim exact obiectivele, iar pe baza acestora să construim sistemele care să le realizeze. Astfel concepută, cercetarea educației fizice își va atinge nobilele sarcini trasate de societate.



BIBLIOGRAFIE

1. * * * : Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism. Ed. Politică, București, 1975.

2. CEAUȘESCU NICOLAE : Raport la cel de al XII-lea Congres al P.C.R., 19 noiembrie 1979.

3. CEAUȘU V. : Cunoașterea psihologică și condiția incertitudinii, Ed. Militară, București, 1978.

4. EPURAN M. : Metodologia cercetării activităților corporale, vol. I și II, I.E.F.S., București, 1978—1979.

5. GEORGESCU FL. : Îndrumător pentru cercetarea sociologică în cultura fizică, Ed. Sport-Turism, București, 1979.

6. GEORGESCU FL. : Cultura fizică — fenomen social, ediția a II-a, Ed. Sport-Turism, București, 1976.

7. MAHEU R., NÖEL-BAKER PH. : Manifestul sportului, CIEPS în colaborare cu UNESCO, 1964.

8. MALIȚA M. : Cronica anului 2000, Ed. Politică, București, 1979.

9. MALIȚA M., ZIDĂROIU C. : Metodele matematice ale sistemului educațional, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972.

10. MARCU V. : Aspecte ale modelării predării educației fizice în școală, rev. Educație fizică și sport, nr. 7, 1975.

11. NICU A.: Cercetarea științifică și rolul ei în dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului din țara noastră, rev. Educație fizică și sport. nr. 8, 1979, pag. 5.

12. NICU A.: Sarcinile actuale și de perspectivă privind perfecționarea întregii activități de educație fizcă și sport, rev. Educație fizică și sport nr. 9, 1979, pag. 12.

13. PONOMARIOV N. I.: Funcțiile sociale ale culturii fizice și sportului, Ed. Sport-Turism, București, 1977.

14. SEURIN P.: Manifestul mondial al educației fizice, FIEP, 1972.

15. SPRYNAROVA STEPANKA: Abordarea teoriei generale a sistemelor și a modelării în cercetarea educației fizice și a sportului, Praga, 1973.

16. * * *: Analiza procesului de învățămînt, concepte și perspective. Ed. didactică și pedagogică, București, 1977.

17. * * *: Metoda cercetării sistemice, Ed. Științifică, București, 1974.

18. * * *: Studiul sistemelor în știința conducerii, Ed. Academiei R.S.R., 1979.

V. MARCU: Pour un travail systématique dans la recherche de l'éducation physique et scolaire

La modernisation de l'enseignement de notre pays exige l'impulsion de la tendance de modernisation de toutes les composantes du système d'éducation. En ce sens, il est, tout d'abord, nécessaire une recherche pédagogique organisée de telle manière et développée de telle façon qu'elle trouve des solutions adéquates pour les plus complexes problèmes que la recherche pose à l'enseignement.

Pour soutenir les idées formulées, on y présente quelques-unes des plus autorisées opinions des auteurs roumains et étrangers, raison pour laquelle l'ouvrage présenté représente un excellent matériel bibliographique pour les chercheurs de ce domaine d'activité de l'éducation physique scolaire.

V. MARCU: For a Systemic Approach to Research Into Physical Education in Schools

The modernization of the patterns of education in Romania has made it imperative to modernize all the components of the educational system. First and foremost, it is necessary to organize research in such a way that it should find most adequate solutions to the most complex problems posed by society to training and schooling, viz. to education.

In support of the ideas he outlines, the author reviews a number of views exposed by Romanian and foreign authors; thus this article becomes an excellent bibliographical materials for the researchers into physical education for schooling purposes.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

METODĂ COMPLEXĂ DE ESTIMARE A FORȚEI SPORTIVE, CU APLICAȚII LA POLO PE APĂ

Prof. PETRE VOICU
Biofizician PIERRE DE HILLERIN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Procese de antrenament, complicate, din ce în ce mai elaborate, urmăresc educarea sportivilor în stare de a atinge și a depăși „barierele" umanului. Aceasta necesită cunoașterea, din partea antrenorilor, în fiecare clipă a gradului de apropiere sau depărtare de acest scop.

Dacă pentru sporturile cu rezultat măsurabil performanța de antrenament sau reactivitatea biologică pot fi indicii prețioase asupra „formei sportive", în jocuri, datorită complexității factorilor implicați, ca și a dificultății de a exprima cantitativ valoarea acestora sau a rezultatului, un astfel de indiciu este foarte dificil de obținut.

În aceste condiții, o analiză a complexului de factori ce intervin în stabilirea rezultatului final al unei întîlniri sau al unui turneu ne-a condus la ideea de a desprinde, din acest tot, elementele sale componente (variabilele jocului), de a le ierarhiza ca importanță și apoi de a asocia o apreciere cantitativă cît mai obiectivă a nivelului atins de fiecare.

Pentru obținerea unei aprecieri a valorii jocului am construit, cum se obișnuiește în cercetarea operațională, un model matematic ce constă dintr-o **„funcție obiectiv"** căreia i-am dat numele de **„valoare a formei sportive"** (F.S.) și un sistem de cerințe și condiționări impuse de regulament și de stadiul de dezvoltare al jocului (polo) la nivel mondial (o strategie „S").

Plecînd de la înregistrările de joc au fost alese 17 variabile x_i (i=1, ..., 11) și y_j (j=1, ..., 6), cu x_i pentru mărimile ce caracterizează atacul și y_j pentru cele ce caracterizează apărarea. Notația și semnificația acestor variabile sînt date în tabelul 1.

Tabelul 1

Codul	Nr. ordine	Denumirea parametrului
X_1	1	Eficacitatea atacului
X_2	2	Eficacitatea atacului pozițional
X_3	3	Eficacitatea superiorității numerice
X_4	4	Numărul superiorităților numerice obținute
X_5	5	Numărul contraatacurilor încercate
X_6	6	Numărul contraatacurilor întrerupte

Educație fizică și sport, nr. 6, 1980, pag. 19

X_7	7	Numărul contraatacurilor nefinalizate
X_8	8	Numărul golurilor înscrise pe contraatac
X_9	9	Numărul de lovituri de la „4 m" obținute
X_{10}	10	Procentajul situațiilor de atac pierdute prin aruncări
X_{11}	11	Procentajul situațiilor de atac pierdute prin greșeli tehnice și 35 de secunde
Y_1	12	Eficacitatea apărării
Y_2	13	Eficacitatea situațiilor de apărare în inferioritate numerică
Y_3	14	Numărul situațiilor de apărare în inferioritate numerică
Y_4	15	Numărul golurilor primite pe contraatac
Y_5	16	Numărul golurilor primite din atac pozițional
Y_6	17	Numărul faulturilor sancționate cu lovitură de la „4 m"

Alături de aceste variabile în „funcția obiectiv" intervin și doi parametri ce caracterizează **miza jocului sau a turneului** (K_1) și **valoarea medie estimată a adversarului** (K_2), precum și coeficienții c_i și d_j obținuți din condițiile restrictive S ce vor fi prezentate mai jos.

Funcția obiectiv sau „valoarea formei sportive" are, pentru modelul ales, aplicat la polo pe apă, forma concretă următoare (1) :

$$F.S.(K_1, K_2, X_i, Y_j) = K_1 \cdot K_2 \frac{\sum_{i=1}^{11} c_i \cdot x_i + \sum_{j=1}^{6} d_j \cdot y_j}{X+Y} \quad (1)$$

Mărimile X și Y sînt măsura comportării mediane a atacului și, respectiv, a apărării și se calculează astfel (2, 3, 4, 5) :

$$X = \sum_{i=1}^{11} c_i \cdot x_i^{(x)} \quad (2)$$

$$Y = \sum_{j=1}^{6} d_j \cdot y_j^{(x)} \quad (3)$$

unde : $$x_i^{(x)} = \frac{\min. x_i + \max. x_i}{2} \quad (4)$$

iar $$y_j^{(x)} = \frac{\min. y_j + \max. y_j}{2} \quad (5)$$

În cele ce urmează vom încerca să definim, pentru jocul de polo, o strategie particulară S care va fi transpunerea matematică a unei analize logice a nivelului mondial actual de dezvoltare în această ramură sportivă, ca și a unor clauze regulamentare.

Notăm cu s_1 produsele :

$s_1 = c_i x_i$ $1=i$, $i=1, ..., 11$ și (6);

$s_1 = d_j y_j$ $1=j+11$, $j=1, ..., 6$. (7)

Dacă mai departe facem notația :

$s'_1 = \max./s_1/.$ (8),

atunci condițiile respective, așa cum rezultă din analiza efectuată de antrenor, pot fi sistematizate sub forma (9).

Pentru simplificarea substanțială a calculelor am trecut la scrierea unei strategii încă mai restrictive (9') .

Ajunși în faza în care am obținut o valoare numerică pentru F.S., apare necesară **analiza elementelor** ce au dus la obținerea acelei valori particulare.

Această analiză cuprinde trei etape distincte :

cația 2, analiza variației valorilor celor trei factori de influență (fizic, tehnic, tactic), separat pentru atac, apărare sau global, decelează — ca principal factor ce variază concordant cu valoarea lui F.S. pe grupaj — factorul fizic, după care urmează „tehnicul" și „tacticul".

Considerăm că metoda propusă reprezintă numai un pas în drumul lung și dificil al cunoașterii obiective a acestui fenomen cuprins în conceptul „formă sportivă".

VOICU P., DE HILLERIN P. : **Méthode complexe d'estimation de la forme sportive, avec des applications au water-polo**

Il est dificile de trouver, dans les jeux sportives, des indices objectifs pour évaluer le degré de la forme sportive à cause de la complexité des facteurs impliqués et de la difficulté d'exprimer d'une manière quantifiable la valeur des performances pendant l'entrainement ou la réactivité biologique.

Dans leur désir d'obtenir des données quant à la valeur du jeu, les auteurs on construit un modèle mathématique — manière courante dans la recherche opérationnelle — qui consiste dans une „fonction objectif", a laquelle on a donné le nom de „valeur de la forme sportive" et un système d'exigences et conditionnements imposées par le réglement du jeur de water-polo et le niveau de développement de ce sport dans le monde.

On a choisi 17 variables pour les dimensions qui caracterisent l'ataque et la défense, ainsi que deux paramètres qui caractèrisent l'enjeu de la partie ou du tournoi et la valeur moyenne estimative de l'adversaire.

La méthode proposée représente seulement un début dans le chemin long et difficil d'aboutir a une vraie connaissance de la forme sportive.

P. VOICU, P. DE HILLERIN : **A Complex Method for Evaluating the Sporting Form, with Special Reference to Water Polo**

In sporting games it is difficult to define the objective pointers for the evaluation of sporting form because a number of very complex factors are implied, and because it is no easy job to quantitatively express the value of performances during training or the biological reactivity.

The authors, whose aim is to obtain an evaluation of the game, have constructed a mathematical model — as is customary in operation research — which consists of an „objective function", which they termed „value of sporting form" and of a system of requirements and constraints imposed by the rules of polo and by the development stage reached by this sport on a world scale.

The authors have chosen 17 variables to characterize the attack and defence, alongside which they have taken account of two parameters characterizing the stake of the game or of the tournament, and the estimated average value of the opponent.

The method proposed is only one step taken along a long and rough road leading to a better objective knowledge of sporting form.

EXERCIŢII DE GIMNASTICĂ ÎN PREGĂTIREA ATLEŢILOR (II)

Prof. DUMITRU GÂRLEANU
Clubul sportiv şcolar nr. 8 — Bucureşti

B. **EXERCIŢII DE GIMNASTICĂ SPECIFICE ALERGĂTORILOR DE VITEZĂ, SEMIFOND ŞI FOND**

Alergătorul trebuie să dispună de o mare amplitudine în lucrul braţelor şi al picioarelor, dar, în acelaşi timp, şi de o foarte mare rapiditate a mişcărilor membrelor superioare şi inferioare, ţeluri ce pot fi atinse în mare măsură prin exerciţiile de gimnastică.

Viteza de reacţie şi cea de execuţie, precum şi îndemînarea şi forţa care îi sînt necesare, alergătorul le dobîndeşte din plin executînd în antrenamente exerciţii acrobatice atît la sol, cît şi la aparate.

Dintre exerciţiile de gimnastică cele mai adecvate pregătirii alergătorului de viteză, de semifond şi de fond enumerăm următoarele :

Exerciţii libere şi cu obiecte. Stînd : rotări de braţe, arcuiri, balansarea braţelor în diferite planuri, mişcări simple, asimetrice ale membrelor superioare ; stînd, picioarele uşor depărtate, braţele îndoite : imitarea lucrului braţelor din timpul alergării, lent şi rapid ; întinderea şi îndoirea genunchiilor din diferite poziţii iniţiale; şezînd : îndoiri succesive de trunchi înainte, cu arcuiri ; balansarea amplă a unui picior înainte, înapoi, lateral ; pe omoplaţi : pendularea amplă a picioarelor în plan antero-posterior.

Exerciţii cu partener. Şezînd : îndoiri succesive de trunchi înainte, cu arcuiri şi cu presare de către partener ; pe omoplaţi : pendularea amplă a picioarelor, cu apăsare uşoară de către partener.

Exerciţii la scara fixă. Îndoiri succesive de trunchi înainte cu arcuiri, din stînd cu faţa la spalier, şi coborîre din şipcă în şipcă ; stînd cu faţa la scara fixă : ridicarea unui picior cît mai sus pe şipci ; idem, cu arcuire ; stînd cu faţa la scara fixă, un picior pe sol, celălalt cît mai sus sprijinit pe o şipcă, braţele la nivelul capului, apucat de o şipcă : ridicare pe piciorul de pe şipcă şi coborîre.

Exerciţii acrobatice. Sfoara înainte ; sfoara laterală ; stînd pe omoplaţi, cu sprijinul mîinilor pe şolduri şi pendularea picioarelor, forfecarea lor, ghemuirea şi întinderea lor etc. ; rulări pe spate ; culcat pe spate, apucat de prima şipcă a scării fixe : ridicarea picioarelor la verticală ; rulare pe spate înainte şi înapoi, din culcat pe spate, cu corpul grupat, din şezînd, din sprijin ghemuit ; rulare laterală cu corpul extins ; rulare pe abdomen, cu pornire din poziţia pe genunchi ; rulare pe abdomen şi rostogolire înainte peste umăr, pornindu-se cu braţele lateral, iar pentru trecerea peste umăr, capul răsucindu-se spre stînga sau spre dreapta ; rulare pe abdomen şi rostogolire înapoi peste umăr („cilindrul" înapoi) ; rostogolire înainte, din ghemuit în ghemuit. **Exerciţii ajutătoare :** rulări pe spate, înainte şi înapoi; rulare din ghemuit în ghemuit: rostogolire înainte, din sprijin ghemuit, în şezînd, cu genunchii grupaţi; rostogolire înainte, din sprijin ghemuit pe un picior, celălalt întins înapoi ; idem, din poziţia pe un genunchi sau pe amîndoi genunchii ; idem, din sprijin, stînd apropiat sau depărtat ; idem, din stînd pe mîini, trecător, în timpul învăţării, ajutorul acordîndu-se prin apucarea gleznelor executantului în momentul poziţiei de stînd pe mîini şi conducîndu-l astfel prin mişcare ; rostogolire înainte, din săritură. **Exerciţii ajutătoare :** săritură peste o sfoară întinsă ; idem, peste un obstacol viu; idem, prin cerc ; idem, prin fereastră; jocul „tancul" ; rostogolire înainte, în depărtat, plecîndu-se din poziţia stînd cu picioarele depărtate (sau din alte

poziții de stînd) ; rostogolire înainte, cu picioarele întinse și apropiate ; rostogolire înapoi, din ghemuit în ghemuit. **Exerciții ajutătoare :** rulări pe spate, înainte și înapoi, cu așezarea mîinilor lîngă cap ; rostogolirea înapoi, din depărtat în depărtat ; idem, din poziția ghemuit, șezînd, stînd ; rostogolire înapoi, cu picioarele întinse și apropiate ; rostogolire laterală, cu corpul întins. **Exerciții ajutătoare :** rulare de pe abdomen, pe spate și invers ; jocul „transportul bușteanului" ; serii de sărituri, cu ducerea picioarelor întinse la orizontală, efectuate la plasa elastică.

C. EXERCIȚII DE GIMNASTICĂ, SPECIFICE ALERGĂTORULUI DE GARDURI ȘI DE OBSTACOLE

Pe lîngă cele necesare alergătorului de viteză, alergătorul de garduri și cel de obstacole trebuie să mai dispună de o mare mobilitate articulară în plan lateral, necesară trecerii razante a gardului (obstacolului), precum și de o foarte mare îndemînare necesară însușirii tehnicii și evitării accidentării în cazul eventualelor căzături.

Exerciții libere și cu obiecte. Sprijin ghemuit, șezînd : întinderea și îndoirea genunchilor ; șezînd cu picioarele întinse : îndoiri succesive de trunchi înainte, cu arcuiri ; stînd : balansarea amplă a unui picior (înainte, înapoi, lateral) ; șezînd în poziție de trecere peste gard : aplecări la piciorul de atac, cu arcuiri ; idem, la piciorul de remorcă ; stînd cu piciorul de remorcă sprijinit la orizontală : aplecarea trunchiului la piciorul de atac.

Exerciții cu partener. Șezînd cu picioarele întinse : îndoiri succesive de trunchi înainte, cu arcuiri, partenerul apăsînd pe omoplați ; șezînd în poziția de trecere a gardului : aplecări la un picior și la celălalt, partenerul apăsînd ușor ; stînd cu piciorul de remorcă la orizontală : partenerul forțează deschiderea în plan lateral a piciorului de remorcă.

Exerciții la scara fixă. Stînd cu un picior întins la orizontală, sprijin pe șipcă : îndoiri succesive de trunchi înainte, cu arcuiri ; stînd pe scara fixă, coborîrea brațelor din șipcă în șipcă, genunchii întinși ; stînd cu fața la scara fixă, brațele apucat la nivelul umerilor : atacul gardului printre brațe spre verticală.

Exerciții la bara de perete. Stînd cu umărul spre bară, prins de aceasta cu o mînă : îndoirea trunchiului înainte ; îndoirea laterală a trunchiului ; idem, din stînd pe un picior celălalt pe vîrf lateral sau din fandat lateral în afară; înclinarea trunchiului înainte din fandat înainte cu brațul liber sus ; cu un umăr la bară prins cu o mînă și stînd pe un picior, celălalt ridicat înainte : îndoirea trunchiului înainte cu alunecarea piciorului pe bară, piciorul de bază întins sau îndoit ; extensia trunchiului cu sau fără alunecarea piciorului înainte pe bară, piciorul de bază întins sau îndoit ; cu piciorul ridicat înapoi : îndoirea trunchiului înainte cu și fără alunecarea piciorului pe bară, piciorul de bază întins sau îndoit ; cu fața la bară și cu piciorul ridicat pe ea, înainte și întins : îndoirea mare a trunchiului înainte și extensia lui ; cu fața la bară și cu piciorul ridicat pe ea, lateral și întins : îndoirea laterală a trunchiului spre bară sau în afară ; cu spatele la bară, avînd un picior ridicat înapoi pe bară : îndoirea trunchiului înainte, cu piciorul de bază întins sau îndoit, brațele înainte ; extensia trunchiului, cu piciorul de bază întins sau îndoit, brațele sus.

Exerciții de sărituri, de escaladare și de parcursuri de obstacole

Exerciții pregătitoare. Săritură în adîncime de pe banca de gimnastică, cu desprindere de pe ambele picioare; de pe 2—3 cutii de ladă, săritură dreaptă sau cu balansul unui picior, cu picioarele ghemuite sau depărtate, cu întoarceri în faza de zbor ; alergare, bătaie pe trambulină și aterizare pe saltea ; săritură în adîncime executată de la o înălțime mai mare (cal, ladă, masă) sau din atîrnat ; alergare și trecere prin săritură de pe un picior pe ambele picioare ; idem, cu bătaie pe trambulină și aterizare pe saltea ; sărituri pe ambele picioare de pe sol pe bancă și înapoi ; sărituri în tempo, în zig-zag, peste banca așezată în lungime ; sărituri cu coarda scurtă pe ambele picioare ; sărituri la coarda lungă mînuită de doi parteneri ; alergare, bătaie pe trambulină și săritură dreaptă cu corpul întins peste un obstacol, aterizare pe saltea; săritură de pe un aparat pe altul, așezate în ordinea înălțimii crescînde ; rostogolire lungă la saltea ; rostogolire lungă peste sfoară ; rostogolire lungă, cu bătaie pe trambulină, pe mai multe saltele așezate una peste alta ; idem, dar peste o sfoară așezată în fața sal-

telelor, mărindu-se treptat distanța dintre trambulină și saltele ; săritură cu bătaie pe trambulină, cu ajutorul profesorului care se află între trambulină și aparat și-l ridică pe executant, apucîndu-l de șold, peste capul său, în poziția corectă de sprijin pe aparat, și săritură depărtată peste capră. **Exerciții ajutătoare :** săritură depărtată peste un partener care stă cu trunchiul îndoit înainte („capra vie") ; săritură depărtată peste capra în lățime, cu înălțime redusă ; idem, la capra în lungime ; săritură depărtată peste capră, cu trambulina elastică ; săritură ghemuită peste capră. **Exerciții ajutătoare :** săritură peste capră, în sprijin pe gambe, și coborîre prin săritură, cu împingere de pe gambe și balansul brațelor ; săritură în sprijin ghemuit pe capră, pe ladă sau pe cal transversal și coborîre liberă.

Exerciții de escaladare. Cîte doi, unul stînd cu trunchiul îndoit, celălalt lateral față de acesta, cu mîna din interior pe spatele celui aplecat : trecere în partea cealaltă, prin ducerea succesivă a picioarelor peste partener; cîte doi, unul înapoia celuilalt, primul, susținătorul, stînd cu un picior înainte, brațele la spate, mîinile încleștate : executantul pune un picior pe mîinile susținătorului, iar celălalt pe umerii acestuia, de unde sare înainte, cu aterizare în ghemuit, pe saltea, în nisip ; cîte doi stînd pe un genunchi, față în față, apucat reciproc de cîte o mînă la nivelul șoldului, celălalt braț sprijinit reciproc pe umăr : un al treilea executant trece în partea cealaltă peste acest obstacol, punînd mai întîi piciorul pe brațele de jos și executînd o săritură peste brațele de sus ; cîte doi stînd depărtat, lateral unul față de celălalt, brațul din interior sprijinit pe umăr, celălalt pe șold: un al treilea executant se urcă în sprijin înainte pe brațele susținătorilor și trece în partea cealaltă, prin răsturnare înainte ; cîte doi stînd lateral unul față de celălalt, de brațul interior apucat : un al treilea executant trece în partea cealaltă, prin pășire peste lanțul de brațe ; cîte doi stînd cu un baston la nivelul șoldurilor, apucat de cîte un capăt : un al treilea executant trece în partea cealaltă prin pășire peste un baston, sprijinindu-se cu mîinile pe umerii partenerului ; idem, pășind peste două bastoane ținute de parteneri (cîte unul în fiecare braț, la distanța indicată de profesor) ; cîte doi, stînd depărtat, față în față, cu un baston sprijinit reciproc pe umăr : un al treilea executant, din sprijin înainte pe baston, trece în partea cealaltă prin răsturnare înainte ; cîte doi, stînd față în față, cu un baston ținut reciproc de capete cu cîte o mînă, la nivelul șoldurilor, iar cu mîna cealaltă sprijină al doilea baston pe umăr : al treilea executant se urcă pe primul baston, pășește pe al doilea, de pe care sare în partea cealaltă, stînd lateral, cu partea stîngă spre un obstacol mic pe care sprijină mîna : elan cu piciorul drept, săritură în sprijin lateral culcat pe obstacol, cu trecere în partea cealaltă și aterizare tot cu partea stîngă spre obstacol ; stînd cu fața spre obstacol, apucat cu mîinile de partea superioară a acestuia : ridicare, din forță, prin îndoirea brațelor și aplecarea trunchiului peste obstacol, cu trecerea alternativă a picioarelor întinse peste acesta ; elan, săritură în sprijin pe un picior pe obstacol, apucat cu mîinile de partea superioară : ridicarea piciorului liber peste obstacol, sprijinindu-se bine cu mîinile pe el și trecere peste acesta (imitînd săritura în înălțime prin procedeul ventral) ; susținătorul stă cu spatele la obstacol, cu mîinile încleștate : executantul se suie cu un picior pe mîinile acestuia, apucă obstacolul cu mîinile de partea superioară, se sprijină, cu celălalt picior se sprijină pe umărul susținătorului și escaladează obstacolul prin trecerea alternativă a picioarelor sau prin săritură laterală cu sprijin pe un braț ; doi parteneri stînd depărtat, față în față, lîngă bîrnă, ținînd reciproc de capete un baston la nivelul șoldurilor, iar altul sprijinit pe umeri : executantul se urcă prin pășire pe cele două bastoane, escaladează bîrna cu trecere pe partea cealaltă în atîrnat, de unde sare și aterizează în ghemuit ; escaladare peste aparate construite din lemn sau ciment, peste portic (prin urcare pe o parte și coborîre pe cealaltă) ; jocul „cursa peste bănci", colectivul fiind împărțit în două echipe egale numeric, așezate înapoia liniei de plecare, în fața echipelor așezîndu-se cîteva bănci transversal și cîte un obstacol : la comanda profesorului, primii jucători aleargă, trec peste bănci, ocolesc obstacolul, aleargă în continuare pînă la punctul indicat, se întorc pe același traseu, ocolesc echipele și predau

ștafetele următorilor ; jocul „treci peste ladă", efectivul fiind împărțit în două sau mai multe echipe egale numeric, așezate înapoia liniei de plecare, fiecare echipă avînd așezată în fața sa, transversal, cîte două bănci puse paralel, la o distanță de 2—3 metri între ele, în continuare — o ladă de gimnastică și o bancă așezată în lungime (una pentru toate echipele) : la comanda profesorului, primii jucători aleargă, pășesc peste bănci, se suie pe ladă, sar de pe aceasta și continuă alergarea, ocolesc banca și se întorc în alergare prin lateral, ocolesc echipele și predau ștafetele următorilor ; „ștafeta peste bancă", colectivul fiind împărțit în două echipe, așezate pe șiruri înapoia liniei de plecare : la semnalul profesorului, pornesc primii jucători, trec prin săritură cu sprijin peste bîrnă și se întorc pe sub ea, ocolesc echipele și predau ștafetele următorilor ; jocul „urcă și coboară", jucătorii fiind împărțiți în două echipe egale numeric, așezate pe șiruri, înapoia liniei de plecare, iar înaintea echipelor fiind așezată cîte o bancă sprijinită cu un capăt pe sol, iar cu celălalt pe bîrna plasată transversal, punîndu-se, în continuare, o bancă așezată orizontal, cu un capăt pe bîrnă, iar cu celălalt sprijinit pe ladă, la mică distanță de aceasta așezîndu-se încă o bancă sprijinită cu un capăt pe ladă, cu celălalt pe sol, la capătul parcursului fiind plasat un obstacol : la comanda profesorului, primii jucători pornesc, parcurg traseul descris, ocolesc obstacolul, după care se întorc și predau ștafetele ; „escaladarea combinată", efectivul fiind împărțit în două echipe egale numeric, așezate pe șiruri, înapoia liniei de plecare, înaintea fiecărei echipe fiind plasată transversal o bancă, în continuare, așezîndu-se o ladă și o bîrnă, tot transversal : la semnalul profesorului, pornesc primii jucători, pășesc peste bănci, peste lăzi, trec peste bîrne prin răsturnare și se întorc, alergînd prin lateral, ocolesc echipele și predau ștafetele următorilor ; „treci obstacolul viu", jucătorii fiind împărțiți în două sau mai multe echipe egale numeric, așezate pe șiruri înapoia liniei de plecare, la cîțiva metri în față plasîndu-se cîte un jucător cu spatele spre echipa proprie, ținînd un baston la spate, apucat de capete, iar în fața acestuia, la 10—15 m, se mai plasează un obstacol : la semnalul profesorului, primii jucători aleargă, pășesc peste bastoanele jucătorilor din față, apoi pășesc pe spatele (umărul) acestora, sar și continuă alergarea, ocolind obstacolele și se întorc, ocolesc echipele și predau ștafetele următorilor ; „treci peste bîrna înaltă", efectivul fiind împărțit în două echipe egale numeric, așezate pe șiruri, înapoia liniei de plecare, înaintea echipelor fiind așezată, transversal, bîrna, iar lîngă ea sînt plasați cîte doi coechipieri, stînd depărtat, față în față, ținînd un baston la nivelul șoldului, apucat reciproc de capete, iar altul sprijinit pe umeri : la semnalul profesorului, primii jucători aleargă, pășesc pe cele două bastoane, escaladează bîrna, trec în partea cealaltă în atîrnat, de aici sar și aterizează în ghemuit, aleargă pînă la punctul indicat, se întorc, ocolesc echipa și predau ștafetele următorilor.

Exerciții cu parcursuri de obstacole. Stînd : mers sau alergare peste mai multe bastoane așezate transversal pe sol, la o anumită distanță unul de celălalt ; stînd : mers sau alergare peste mai multe mingi așezate pe sol, la distanță una de cealaltă ; stînd : alergare cu trecere peste mai multe bănci așezate transversal, la distanță una de cealaltă ; idem, cu călcare pe fiecare bancă ; stînd : alergare cu trecere peste grupuri de cîte două bănci așezate la distanța de un pas sau doi între ele ; stînd : alergare cu trecere peste o bancă sau mai multe așezate transversal, alergare pe o bancă așezată în lungime și pășire peste cîteva bănci așezate transversal; stînd : alergare în zig-zag printre două-trei bănci așezate transversal și pășirea peste mai multe mingi umplute așezate la o anumită distanță, rostogolire înainte pe saltea, cățărare pe bîrnă ; stînd : alergare, săritură peste o minge, trecere prin două sau mai multe cercuri ținute la 40—60 cm înălțime, trecere prin călcare peste 3—4 bănci așezate transversal ; stînd, cu o minge umplută în mînă : alergare, trecere peste mai multe bănci așezate transversal, la o anumită distanță una de cealaltă, cățărare pe bîrnă, mers în echilibru cu trecerea unui obstacol, pășire pe capră, aruncarea mingii la un executant și săritură cu rostogolire înainte ; culcat înainte : tîrîre, săritură peste o bancă așezată transversal, peste o ladă, prin pășire (trei cutii), peste un cal așezat transversal și săritură cu

păşire înainte ; culcat înainte : tîrîre, alergare, păşire pe trei lăzi aşezate în lungime, la distanţă, cu înălţimi progresive, şi săritură în pas sărit, cu continuarea alergării ; culcat înainte : tîrîre pe sol, escaladarea bîrnei prin răsturnare, alergare pe banca întoarsă şi aşezată în lungime, păşire peste o bancă, pe o ladă aşezată în lungime şi săritură în pas sărit, cu continuarea alergării.

Exerciţii acrobatice. Sfoara înainte ; sfoara laterală ; stînd pe omoplaţi, cu sprijinul mîinilor pe şolduri şi pedalarea picioarelor, forfecarea, ghemuirea şi întinderea lor ; rulări pe spate ; culcat pe spate, apucat de prima şipcă a scării fixe : ridicarea picioarelor la verticală ; rulare pe spate înainte şi înapoi, din culcat pe spate cu corpul grupat, din şezînd, din sprijin ghemuit ; rulare laterală, cu corpul extins ; rulare pe abdomen, cu pornire din poziţia pe genunchi ; rulare pe abdomen şi rostogolire înainte peste umăr, pornindu-se cu braţele lateral, iar pentru trecerea peste umăr capul se răsuceşte spre stînga sau spre dreapta ; rulare pe abdomen şi rostogolire înapoi peste umăr („cilindrul" înapoi) ; rostogolire înainte, din ghemuit în ghemuit. **Exerciţii ajutătoare :** rulări pe spate înainte şi înapoi ; rulare din ghemuit în ghemuit ; rostogolire înainte, din sprijin ghemuit în şezînd cu genunchii grupaţi ; rostogolire înainte, din sprijin ghemuit pe un picior, celălalt întins înapoi ; idem, din poziţia pe un singur genunchi sau pe ambii genunchi ; idem, din sprijin stînd apropiat sau depărtat ; idem, din stînd pe mîini trecător, cu menţiunea că în timpul învăţării ajutorul se acordă prin apucarea gleznelor executantului în momentul poziţiei de stînd pe mîini, conducîndu-l astfel prin mişcare ; rostogolire înainte din săritură. **Exerciţii ajutătoare** : săritură peste o sfoară întinsă, peste un obstacol viu, prin cerc, prin fereastră ; jocul „tancul" ; rostogolire înainte în depărtat, plecîndu-se din poziţia stînd cu picioarele depărtate (sau din alte poziţii de stînd) ; rostogolire înainte cu picioarele întinse şi apropiate ; rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit. **Exerciţii ajutătoare :** rulări pe spate înainte şi înapoi, cu aşezarea mîinilor lîngă cap ; rostogolire înapoi pe plan înclinat ; rostogolire înapoi din poziţia pe genunchi ; rostogolire înapoi din depărtat în depărtat ; idem, din poziţia ghemuit, şezînd, stînd ; rostogolire înapoi cu picioarele întinse şi apropiate ; rostogolire laterală cu corpul întins. **Exerciţii ajutătoare :** rulare de pe abdomen pe spate şi invers ; jocul „transportul buşteanului".

D. **EXERCIŢII DE GIMNASTICĂ SPECIFICE SĂRITORULUI ÎN LUNGIME ŞI TRIPLUSALTISTULUI**

Dat fiind faptul că săritorul în lungime şi triplusaltistul efectuează în prima parte a săriturii un efort specific alergătorului, este firesc ca aceştia să dispună de o mare amplitudine în lucrul braţelor şi al picioarelor, precum şi de o mare rapiditate a mişcărilor. În plus, avînd de efectuat mişcări ample cu braţele şi cu picioarele în timpul zborului săriturii, este necesar ca atît săritorul în lungime, cît şi triplusaltistul să dispună de o foarte mare mobilitate şi coordonare a mişcărilor braţelor şi picioarelor.

Se cere ca, în timpul zborului, aceşti săritori să se orienteze în spaţiu şi să realizeze cele mai eficiente mişcări pentru realizarea unei sărituri cît mai corecte din punct de vedere tehnic şi cît mai lungă. Ca atare, şi exerciţiile specifice de gimnastică vor fi subordonate acestor obiective.

Exerciţii libere şi cu obiecte. Stînd : rotări de braţe, arcuiri, balansarea braţelor în diferite planuri ; încetarea lucrului braţelor din timpul alergării ; idem, din timpul zborului ; sprijin ghemuit, şezînd : întinderea şi îndoirea genunchilor ; şezînd cu picioarele întinse : îndoiri succesive de trunchi înainte şi arcuiri ; stînd : balansarea amplă a unui picior (înainte, înapoi, lateral) ; stînd : imitarea desprinderii prin avîntarea înainte şi în sus, energică, a braţului şi piciorului opus ; stînd : imitarea lucrului braţelor şi al picioarelor din timpul zborului.

Exerciţii cu partener. Şezînd cu picioarele întinse : îndoiri succesive de trunchi înainte cu arcuiri, partenerul apăsînd pe omoplaţi ; stînd cu piciorul de avîntare îndoit şi ridicat la orizontală : partenerul trage de sub genunchi spre înainte ; imitarea desprinderii cu susţinerea în această poziţie de către partener care stă în faţă.

Exerciţii la scara fixă. Stînd cu un picior întins la orizontală, sprijin pe şipcă ; îndoiri succesive de trunchi înainte cu arcuiri ; stînd pe scara fixă, coborîrea braţelor din şipcă în şipcă ; stînd cu faţa la scara fixă, la

1 metru depărtare : fandare înainte cu piciorul de avîntare pe scara fixă ; stînd la 3—5 pași de scara fixă : săritură pe a 5-a, pe a 6-a șipcă a scării fixe din ușoară alergare, cu aterizare pe piciorul de avîntare, locul de desprindere fiind, la început, aproape de scara fixă, după aceea depărtîndu-se de la o săritură la alta.

Exerciții la bara fixă. Din atîrnat aplecat stînd : balans înainte și înapoi cu îndoirea și întinderea picioarelor ; sprijin : trecere în stînd pe un picior pe ladă și întindere în stînd ; săritură în sprijin, răsturnare înainte în atîrnat stînd, îndoirea și retragerea picioarelor în atîrnat stînd, săritură din nou în sprijin etc. ; stînd, apucat : săritură înapoi, balans înainte cu picioarele întinse, apoi grupate și din nou întinse și revenire în poziția inițială.

Exerciții la paralele. Din stînd aplecat apucat : balans în atîrnat cu lovirea unei mingi umplute ; sprijin : imitarea lucrului picioarelor din timpul zborului ; sprijin : imitarea desprinderii ; sprijin echer.

Exerciții la inele. Sprijin echer ; atîrnat ; imitarea lucrului picioarelor din timpul zborului ; atîrnat : imitarea desprinderii și avîntării piciorului; legănare peste șanț : legănare peste obstacol ; lansează mingea ; la balansarea înainte, se efectuează desprinderea și se revine în această poziție ; balansare înainte-înapoi, iar la ducerea din nou înainte se trece verticala în poziția de aterizare.

Exerciții acrobatice. Podul din poziția culcat : prin împingerea energică a bazinului în sus ; sfoara înainte ; sfoara laterală ; stînd pe omoplați, cu sprijinul mîinilor pe șolduri și pedalarea picioarelor, forfecarea lor, ghemuirea și întinderea lor etc. ; rulări pe spate ; culcat pe spate, apucat de prima șipcă a scării fixe : ridicarea picioarelor la verticală ; rulare pe spate înainte și înapoi din culcat pe spate cu corpul grupat, din șezînd, în sprijin ghemuit : rulare laterală cu corpul extins ; rulare pe abdomen, cu pornire din poziția pe genunchi ; rulare pe abdomen și rostogolire înainte peste umăr, pornindu-se cu brațele lateral, iar pentru trecerea peste umăr capul se răsucește spre stînga sau spre dreapta ; rulare pe abdomen și rostogolire înapoi peste umăr (cilindrul înapoi) ; rostogolire înainte din ghemuit. **Exerciții ajutătoare :** rulări pe spate înainte și înapoi ; rulare din ghemuit în ghemuit ; rostogolire înainte din sprijin ghemuit pe un picior, celălalt picior fiind ținut întins înapoi ; idem, din poziție pe un singur genunchi sau pe ambii genunchi ; idem, din sprijin stînd apropiat sau depărtat ; idem, din stînd pe mîini trecător, în timpul învățării ajutorul acordîndu-se prin apucarea gleznelor executantului în momentul poziției de stînd pe mîini și conducîndu-l astfel prin mișcare ; rostogolire înainte din săritură. **Exerciții ajutătoare :** săritură peste o sfoară întinsă ; idem, peste un obstacol viu ; idem, prin cerc ; idem, prin fereastră ; jocul „tancul" ; rostogolire înainte în depărtat : se pleacă din poziția stînd cu picioarele depărtate (sau din alte poziții de stînd) ; rostogolire înainte cu picioarele întinse și apropiate ; rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit. **Exerciții ajutătoare :** rulări pe spate înainte și înapoi, cu așezarea mîinilor lîngă corp ; rostogolire înapoi din depărtat în depărtat ; rostogolire înapoi în poziția pe genunchi ; rostogolire înapoi din depărtat în depărtat ; idem, din poziția ghemuit, șezînd, stînd ; rostogolire înapoi cu picioarele întinse și apropiate ; rostogolire laterală cu corpul întins. **Exerciții ajutătoare :** rulare de pe abdomen pe spate și invers.

Sărituri la trambulina elastică. Săritura dreaptă ; săritura cu întoarcere de 90, 180, 270 și 360 de grade ; săritura grupată ; săritura în echer apropiat și depărtat. **Exerciții ajutătoare :** sărituri repetate, la început cu doi parteneri, cu un singur partener, apoi, individual ; săritură pe trambulină, precedată de alergare și săritură peste un obstacol ; săritură pe trambulină cu pornire de pe ladă ; sărituri pe trambulină cu trecere în zbor peste obstacole ; idem, cu aterizare pe obstacole înalte ; idem, cu săritură în cerc.

Sărituri la capră, ladă, cal, masă. Exerciții ajutătoare : săritură în adîncime de pe banca de gimnastică, cu desprindere de pe ambele picioare ; de pe 2—3 cutii de ladă, săritură dreaptă sau cu balansul unui picior, cu picioarele ghemuite sau depărtate ori cu întoarcere în faza de zbor ; alergare, bătaie pe trambulină și aterizare pe saltea ; săritură în adîncime executată de la o înălțime mai mare (cal, ladă, masă sau din atîrnat) ; sărituri drepte cu picioarele apropiate,

cu sprijinul mîinilor pe scara fixă ; sărituri drepte, în tempo, pe ambele picioare, fără sprijinul mîinilor ; idem, pe trambulina semielastică, cu sprijinul mîinilor pe capătul aparatului ; alergare și trecere prin săritură de pe un picior pe ambele picioare ; idem, cu bătaie pe trambulină și aterizare pe saltea ; sărituri, în tempo, pe ambele picioare, cu deplasare înainte ; sărituri pe ambele picioare de pe sol pe bancă și înapoi ; sărituri pe ambele picioare peste un șir de bănci sau mingi umplute așezate la distanță de 60—100 cm una de alta ; sărituri, în tempo, în zig-zag, peste banca așezată în lungime ; sărituri cu coarda scurtă pe ambele picioare ; sărituri la coarda lungă, mînuită de doi parteneri ; alergare, bătaie pe trambulină și săritură dreaptă cu corpul întins peste un obstacol, aterizare pe saltea ; idem, cu atingerea unui obstacol suspendat ; săritură de pe un aparat pe altul, așezate în ordinea înălțimii crescînde ; rostogolire lungă la saltea ; rostogolire lungă peste sfoară ; rostogolire lungă cu bătaie pe trambulină pe mai multe saltele așezate una peste alta ; idem, dar peste o sfoară așezată în fața saltelelor, mărindu-se treptat distanța dintre trambulină și saltele ; idem, cu bătaie pe trambulina elastică, înălțînd sfoara și mărind numărul saltelelor ; săritură cu bătaie pe trambulină, cu ajutorul profesorului, aflat între trambulină și aparat, care îi ridică pe executant, apucîndu-l de șold, peste capul său în poziția corectă de sprijin pe aparat ; stînd cu fața spre perete, la distanță de circa 1 metru, cădere spre perete cu brațele înainte, împingerea energică începînd cu toată palma și terminînd cu degetele.

Săritură depărtată peste capră. Exerciții ajutătoare : săritură depărtată peste un partener care stă cu trunchiul îndoit înainte („capra vie") ; săritură depărtată peste capra în lățime, cu înălțime redusă ; idem, la capra în lungime ; săritură depărtată peste capră, cu trambulina elastică.

Săritură depărtată peste ladă sau cal, transversal. La începutul învățării, săritorul se oprește pe aparat în sprijin stînd depărtat, după care sare jos liber ; săritură depărtată peste lada în lungime ; săritură ghemuită peste capră. **Exerciții ajutătoare :** săritură peste capră în sprijin pe gambe și coborîre prin săritură cu împingere de pe gambe și balansul brațelor ; săritură în sprijin ghemuit pe capră, ladă sau cal, transversal, și coborîre liberă ; săritură ghemuită peste lada în lungime cu sprijin pe capătul apropiat. **Exerciții ajutătoare :** săritură ghemuită peste capră, ladă, cal, transversal, cu aterizare cît mai departe ; săritură ghemuită peste lada în lungime, avînd capătul depărtat mai jos cu 15—30 cm ; săritură cu corpul întins peste ladă, cal în lungime, cu sprijin pe capătul depărtat. **Exerciții ajutătoare :** săritură cu corpul întins peste cal sau peste capra așezată transversal, fără sprijinul mîinilor pe aparat ; săritură cu aterizare în culcat, pe ladă, cal ; săritură cu picioarele îndoite înapoi peste capră, cal, ladă, transversal așezate ; săritură cu corpul întins peste două capre așezate una după alta, cu sprijin pe cea depărtată, care este mai înaltă cu 15—30 cm ; săritură cu corpul întins peste ladă sau peste calul în lungime, cu sprijin pe capătul apropiat. **Exerciții ajutătoare :** săritură cu picioarele îndoite înapoi ; săritură, cu corpul întins, peste capră sau peste cal în lățime de pe trambulina așezată la 100—150 cm, cu aterizare cît mai departe ; idem, avînd o sfoară întinsă dincolo de aparat, la distanță de 50—70 cm și cu 10—20 cm mai jos decît aparatul ; săritură peste două capre așezate una după alta, cu sprijin pe cea apropiată, cea depărtată fiind mai joasă cu 10—20 cm ; săritură cu corpul întins, cu sprijin apropiat, peste ladă, apoi, în lungimea lui, peste calul acoperit cu o saltea, avînd capătul depărtat mai jos ; săritură în echer înainte cu bătaie pe un picior. **Exerciții ajutătoare :** săritură peste lada joasă (transversală), cu bătaie pe un picior și aterizare pe amîndouă picioarele ; cu bătaie pe un picior, săritură pe lada transversală pe piciorul celălalt și coborîre liberă ; săritură în echer înainte peste calul cu mînere, transversal, cu sprijin pe mînere.

D. GÂRLEANU : **Les exercices de gymnastique dans la preparation des athlétes**

La deuxième partie de cet article comprend des exercices de gymnastique, spécifiques aux coureurs de vitesse, de demifond et de fond. Tenant compte du fait que ces coureurs ont besoin d'une grande amplitude dans le travail des bras

et des jambes, ainsi que d'une tres grande rapidite de mouvement des membres superieurs et inferieurs — buts qu'on peut atteindre en utilisant les exercices de gymnastique — on presente des exercices libres et avec des objects, des exercices avec partenaire, des exercices à l'echelle fixe, des exercices acrobatiques. On présente aussi des exercices de gymnastiques spécifiques au coureur de haies et d'obstacles — des exercices à la barre (au mur), exercices des sauts, de grimper ainsi que des parcourses d'obstacles. A la fin on présente des exercices de gymnastique specifiques au sauteur en longueur et pour celui de triple saut, parmi lesquelles figurent des sauts au tremplin élastique et au diverses appareils de gymnastique.

D. GÂRLEANU : **Gymnastics Exercises for the Training of Athletes (II)**

The second part of this study comprises a number of exercises of gymnastics specifically designed for runners (in long-distance and middle-distance events). As these runners should possess a great amplitude in the work of arms and legs and great rapidity in the movements of the limbs, goals that may be attained by gymnastics exercises, the author describes a number of exercises — free-standing exercises, exercises with hand apparatus, exercises with a partner, exercises on the wall ladder, acrobatic exercises — which are helpful in the latter's training. The author likewise provides a set of exercises designed for hurdlers and steeplechasers, which apart from those above quoted also include exercises on the wall bars, jumping exercises, climbing exercises, and exercises with obstacles. Finally, the author describes exercises designed for long jumpers, for the hop-step and jump, including jumps on the springboard, the saddle, the vaulting horse, the box horse, the vaulting table.

STUDIU PRIVIND ABSENȚELE LA O ECHIPĂ DE FOTBAL — JUNIORI II

Prof. IOAN ERNEST ILEA
Clubul sportiv școlar — Petroșani

Rezultatele superioare în activitatea sportivă nu se pot obține fără o pregătire temeinică, conștiincioasă, de zi cu zi ; de aceea, putem afirma că prezența la formele de pregătire constituie o condiție „sine qua non".

Prezentul studiu pune în lumină cîteva aspecte esențiale (cauze, frecvențe, corelații), privind absențele pe care le-am înregistrat atît la antrenamente, cît și la jocuri, în perioada competițională și postcompetițională, la echipa de fotbal juniori II C.S.U. Știința Petroșani.

CONSIDERENTE PRELIMINARII

— Vîrsta medie a echipei este de 15 ani și 6 luni, iar stagiul fotbalistic al membrilor este de 0,5—4 ani, stagiu desfășurat pentru majoritatea juniorilor la C.S.Ș. Petroșani, în condiții neprielnice dezvoltării fotbalistice.

— Membrii acestei echipe au beneficiat de condiții minime din partea C.S.U. Știința Petroșani (teren, echipament, materiale sportive) pentru buna desfășurare a procesului instructiv-educativ. În acest sens relatează și ziaristul Laurențiu Dumitrescu în „Sportul" din 12 ianuarie 1980 : **„Există**

și o serie de asociații care acordă o atenție minimă echipelor lor de speranțe lăsîndu-le în voia soartei. Exemplele cele mai semnificative : ...Știința Petroșani".

— În municipiul Petroșani există 6 echipe de fotbal-juniori, ceea ce îngreuiază formarea unei singure echipe, dar de certă valoare.

— Cei 18 membri ai echipei, din punctul de vedere al ocupației, se împart în : oameni ai muncii (1), elevi (17), dintre care 16 sînt elevi la licee și 1 elev la școala generală ; 10 elevi sînt la cursuri înainte de masă, iar restul — după-amiază, fapt pentru care lotul se poate întruni în în-

Tabelul 1

Nr. crt.	Numele și prenumele	Anul nașterii	Număr absențe la club	La școală-trimestrul I		
				Absențe		Media la învățătură
				Total	Nemotivate	
1	A.T.	1964	11	15	-	6,24
2	B.A.	1964	7	30	20	6,50
3	B.C.	1964	-	23	4	6,28
4	B.V.	1965	17	43	2	6,92
5	C.R.	1964	5	7	-	7,41
6	C.N.	1963	10	28	8	6,18
7	C.I.	1962	12	-	-	-
8	D.I.	1963	6	12	1	7,23
9	D.R.	1963	9	8	2	7,87
10	H.C.	1964	1	-	-	7,02
11	H.G.	1963	6	20	5	6,11
12	G.I.	1964	5	5	-	6,06
13	M.I.	1961	10	14	8	6,97
14	S.C.	1962	8	7	1	7,04
15	S.F.	1963	5	18	6	7,94
16	T.D.	1967	10	11	-	9,23
17	U.V.	1964	7	7	-	8,24
18	U.S.	1963	6	2	2	7,80
Media		15 ani și 6 luni	7,50	14,70	4,29	7,12

tregime, doar duminica, la jocul oficial.

— Principalele date privind juniorii supuși studiului se găsesc în tabelul 1.

Studiul nostru, bazat pe metoda înregistrărilor, chestionarului, prelucrării statistico-matematice, se extinde pe o perioadă relativ scurtă, dar semnificativă : 1 noiembrie 1979 — 21 decembrie 1979, cuprinzînd 51 de zile. Am ales această perioadă din următoarele considerente :

— a coincis cu finalul turului campionatului, cînd s-a manifestat o acută stare de oboseală, pe de o parte, posibilitățile de pregătire erau mult îngreuiate datorită condițiilor meteorologice (ploaie, lapoviță, frig, noroi), pe de altă parte ;

— a coincis cu finalul trimestrului școlar, etapă cînd sistemele de verificare a cunoștințelor (teze, sondaje) erau multiple și de o mare importanță. Pe perioada mai sus-menționată, care a cuprins 28 de antrenamente și 5 jocuri, s-a înregistrat orice absență, s-a determinat cauza prin întrebări adresate juniorilor, ca apoi să se verifice conformitatea lor cu realitatea.

Perioada supusă studiului poate fi împărțită în două etape :

— 1 noiembrie — 2 decembrie — cînd am desfășurat ultimele meciuri ale turneului ;

— 3—21 decembrie — etapă postcompetițională de menținere a nivelului de pregătire dobîndit.

Prin înmulțirea numărului de antrenamente și jocuri cu numărul membrilor echipei pe perioada mai sus-menționată, rezultă un număr de 594 om-antrenament-joc.

Rezultatele înregistrărilor noastre nu ne pot bucura deloc din moment ce cei 18 membri ai echipei au acumulat un total de 135 de absențe (22,72 la sută), rezultînd o medie de 7,50 absențe/om ; un număr de 43 de absențe (31,85 la sută) s-au înregistrat în etapa post-competițională.

Procentajele amintite provin prin aplicarea raportului între numărul om-antrenament-joc și absențele înregistrate, în primul caz, 594 și 135, iar în cel de-al doilea, 135 și, respectiv, 43.

Din constatările noastre anterioare a rezultat faptul că cele mai dinamice zile, din punctul de vedere al raportului prezență-absență, ar fi cele de marți și vineri (ziua de marți corespunzînd cu primul antrenament, antrenament greu, vizînd preponderent pregătirea fizică, iar vineri fiind o zi cu antrenament mai ușor, de pregătire a jocului oficial de duminică, cînd se anunță formația, se pregătește eventuala deplasare).

În această ordine de idei, înregistrările noastre au confirmat constatările :

— în zilele de marți, respectiv : 6, 13, 20, 27 noiembrie, 4, 11, 18 decembrie, s-au acumulat 53 de absențe (39,25 la sută) ;

— în zilele de vineri, respectiv : 2, 9, 16, 23, 30 noiembrie, 7, 14, 21 decembrie, numărul absențelor a scăzut considerabil : 26 (19,25 la sută). Să mai arătăm faptul că în duminicile în care am avut jocuri oficiale — 4, 11, 18, 25 noiembrie, 2 decembrie s-au înregistrat 5 absențe (3,70 la sută), fapt, am considerat noi, incompatibil cu noțiunea de dăruire pentru sport, motiv pentru care am recurs la sancționarea a trei juniori. Restul absențelor s-au înregistrat în zilele de miercuri și joi. Privind

cauza absențelor am constatat următoarele :

— un număr de 16 absențe (11,85 la sută) s-au datorat problemelor familiale : opoziția părinților (îndeosebi în urma unor note proaste la învățătură), vizite, ajutor gospodăresc (cumpărături, curățenie, zugrăvit, tăiat lemne) ;

— 34 de absențe (25,18 la sută) s-au datorat problemelor școlare : pregătirea tezelor, sondajelor, practică, meditații ;

— 41 de absențe (30,37 la sută) au survenit ca urmare a problemelor legate de sănătate : accidentări la antrenamente și jocuri, îmbolnăviri cauzate de acestea, vizite medicale ;

— un singur junior al echipei noastre este angajat în producție, obligațiile de serviciu reținîndu-l de la 7 antrenamente (5,18 la sută) ;

— un număr de 2 absențe s-ar putea cataloga la rubrica „diverse" (1,48 la sută) ;

— în mod voit am lăsat la urmă un număr de 35 de absențe (25,9 la sută) deoarece ele merită o atenție deosebită. Aceste absențe n-au putut fi justificate ; ca atare, le trecem la rubrica : „absențe total nemotivabile". Majoritatea lor s-au înregistrat în etapa postcompetițională, deși — conform planului anual de pregătire — toți membri echipei au luat cunoștință de faptul că terminarea turului campionatului nu corespunde și cu terminarea pregătirii. Considerăm existența acestor absențe ca o gravă abatere de la normele și conduita de pregătire sportivă !

După ce am făcut cunoștință cu frecvența și natura absențelor am căutat să găsim reciprocități între acestea și alte fenomene. Ca atare, am purces la stabilirea coeficientului de corelație. Avînd un număr mic de cazuri, am recurs la calcularea lui „r" (coeficientul de corelație al lui Spearman) conform formulei :

$$r = 1 - \frac{6\sum d^2}{n(n^2-1)},$$

unde : r = coeficientul de corelație ;

d^2 = pătratul diferenței dintre ranguri ;

n = numărul de cazuri perechi.

Deoarece „r"-ul poate fi supus erorii, am calculat eroarea probabilă după formula :

$$E_r = \frac{1-r^2}{n}$$

unde : E_r = eroarea unui coeficient de corelație ;

r^2 = pătratul coeficientului de corelație ;

n = numărul de cazuri perechi.

Pentru ca „r"-ul să poată fi supus interpretării, este necesar ca $r > 2\,E_r$. Gradul de corelație dintre două fenomene este cu atît mai mare, cu cît valoarea lui „r" se apropie mai mult de cifra 1. Între :

r = 0,40—0,70 — corelație moderată ;

r = 0,70—0,90 — corelație înaltă ;

r = 0,90—1 — corelație de maximă dependință.

Am recurs la următoarele corelații :

1. absența la club — media la învățătură pe trimestrul I : r = 0,77 ; E_r = 0,02 ;

2. absențe la club — numărul total de absențe acumulate la școală, pe trimestrul I : r = 0,85 ; E_r = 0,01 ;

3. absențe la club — numărul absențelor nemotivate acumulate la școală, pe trimestrul I : r = 0,79 ; E_r = 0,02.

Pentru reducerea numărului de absențe la club, îndeosebi a acelora total nemotivate, am recurs la metoda chestionarului, membrii echipei avînd obligația să răspundă în scris, individual, la întrebarea : **după părerea voastră ce v-ar atrage mai mult la antrenamente, „ce ar putea diminua numărul absențelor ?"**

Răspunsurile :

— un teren gazonat — 14 cazuri ;

— mingi de fotbal suficiente — 7 cazuri (să amintim că numărul maxim de mingi, pe care le-am posedat pe perioada studiului, a fost de 5) ;

— încălțăminte și îmbrăcăminte sportivă — 4 cazuri ;

— instalații și aparatură ajutătoare (jaloane, zid sau culoare de tragere) — 2 cazuri.

Analizînd rezultatele prezentului studiu constatăm :

— din diferite motive — motivabile sau nemotivabile — într-o perioadă grea (finalul turului, teze școlare) s-a înregistrat un număr de absențe, care afectează valoarea pregătirii și implicit performanța sportivă (în această perioadă am susținut 5 jocuri oficiale, cîștigînd unul, pierzînd 4, realizînd un evident golaveraj negativ : 8—17) ;

— cele mai multe absențe s-au înregistrat la capitolul sănătății datorită jocului dur, antisportiv din partea adversarilor noștri, precum și din cauza lipsei echipamentului sportiv corespunzător ;

— absențele total nemotivabile au o pondere incompatibilă cu sportul de performanță ;

— rezultatele corelațiilor efectuate de noi arată o înaltă legătură între absențele la antrenamente și fenomenele studiate (din domeniul școlar) ;

— juniorii noștri prezintă o situație școlară tristă ; media tuturor componenților echipei la învățătură este doar de 7,12 și s-au realizat 4,29 absențe nemotivate ;

— lipsa și insuficiența condițiilor elementare de pregătire (teren, mingi, echipament).

Fiind vorba de viitorul sportiv — mai exact : viitorul fotbalului românesc — al miilor de juniori, facem următoarele propuneri :

— o strînsă colaborare cu școala unde învață juniorii ;

— colaborare fructuoasă cu familiile juniorilor ;

— consultarea periodică a catalogului școlar (vezi rezultatele corelațiilor) ;

— sancționarea juniorilor care absentează de la antrenamente, mergînd pînă la renunțarea la serviciile acestora ;

— crearea bazei materiale, asigurarea echipamentului sportiv de așa natură încît juniorii să fie atrași la antrenamente.

BIBLIOGRAFIE

1. DUMITRESCU V. : Metode statistico-matematice în sport, Ed. Stadion, București, 1971.
2. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, Ed. Sport-Turism, București, 1976.
3. FRENKIN A. A. :Sportul și personalitatea. În : Sportul peste hotare, nr. 17, 1966.
4. MEALKIN A. V. : Timpul liber și dezvoltarea multilaterală a individului, Moscova, 1962.
5. KISS J. : Sport es szociologia, Ed. Sport, Budapesta, 1979.
6. * * * : Colecția ziarului „Sportul", 1979.

ILEA I. E. : **Etude concernant les absences dans une équipe de football — juniors II**

L'étude présenté met en évidence quelques aspects essentiels concernant les absences enregistrées tant aux entraînements qu'aux jeux officiels, dans les périodes de compétition et postcompetionnelle chez une équipe de foot-ball — juniors II. Après la mise en évidence de la fréquence et la nature des absences on a trouvé des rapports de reciprocité entre ceux-ci et d'autres phénomènes.

Pour diminuer le nombre des absences dans l'activité de pratique organisée du foot-ball on a utilisé la méthode du questionnaire qui a fourni des données significatives concernant les absences aux entraînements et aux jeux — données de nature méthodique, materielle, d'installations et hygieniques et sanitaires qui, une fois eliminées meneront à la diminution significative du nombre des absences dans la préparation des jeunes footballeurs.

I. E. ILEA : **A Study on Non-Attendance in a Junior II Football Team**

This study throws light on a few essential aspects related to problems of non-attendance at training both in the official games and in the competition and post-competition periods registered with a junior II football team. The author comments on the frequency and nature of the respective absences, and dwells on the reciprocity between these and other phenomena.

In order to reduce the number of absences in organized football activities, the method of questionnaire was resorted to, which furnished a number of most significant data on the shortcomings of training and games — methodological, related to materials, equipment, hygiene, sanitary installations. The author concludes that the elimination of such deficiencies would sensibly reduce the number of absentees at training from among young football players.

INIȚIERE ÎN GIMNASTICĂ
PARALELE INEGALE (II)

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
Șef lucrări MIRCEA SOLOMON
I.E.F.S.

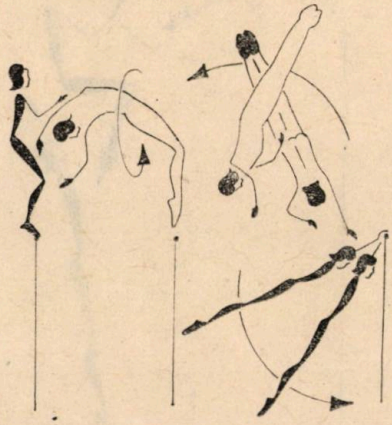
1. SALT ÎNAPOI CU ÎNTOARCERE 360° ÎN ATÎRNAT DIN STÎND PE BARA ÎNALTĂ

Partea orientativă

1. **Prezentarea în combinație tipică :** Roată liberă înapoi în stînd pe bara înaltă, salt înapoi cu întoarcere 360° în atîrnat, desprindere în atîrnat pe bara joasă, îndreptare în cu întoarcere 180° în atîrnat pe bara înaltă.

2. **Descriere :** Din poziția stînd ghemuit pe bara înaltă, gimnasta se dezechilibrează înapoi sub un unghi de aproximativ 45°. Brațele se avîntă în sus, înapoi și în rotare, capul avînd rol conducător în orientarea spațio-temporală. Dacă întoarcerea se execută spre dreapta, atunci acțiunile se succed în felul următor : gimnasta se aruncă înapoi cu o impulsie neterminată a picioarelor și cu o hiperextensie la nivelul coloanei lombare. După aproximativ 180° întoarcere în jurul axei longitudinale a corpului, toate segmentele formează un singur tot, cu picioarele apropiate. Brațul stîng se răsucește astfel încît să poată prinde bara înaltă cît mai devreme ; de altfel el este primul segment care vine în contact cu bara înaltă după desprinderea de pe tălpi. Apucarea barei înalte pentru trecerea în atîrnat este succesivă. Greșeala cea mai frec-

ventă este depărtarea picioarelor în întoarcerea de 360°. Procedeul este de mare efect dar nu de mare viitor din cauza așezării tălpilor la desprindere. (fig. 1).



3. **Posibilități de transfer :** Procedeul este transferat din saltul înapoi cu întoarcere 360° la sol.

Partea executivă

— Secvențe ale învățării și perfecționării —

Învățarea

Seria I

1. Stînd pe trambulina elastică orizontală, salt înapoi cu întoarcere 360°.
2. Stînd pe bara joasă cu fața spre bara înaltă, salt înapoi întins.
3. Stînd pe aceeași bară salt înapoi cu întoarcere 360°.

Seria a II-a.

1. Stînd pe bara înaltă cu fața spre bara joasă, salt înapoi întins pe saltele noi suprapuse sau cu aterizare în groapa de gimnastică.
2. Stînd pe aceeași bară salt înapoi cu întoarcere 360°.
3. Stînd pe aceeași bară, salt înapoi cu întoarcere 360° cu încercare de prindere a barei în atîrnat.
4. Încercarea procedeului cu asigurare.
5. Încercarea procedeului independent.

Perfecționarea

Seria I (Combinații)

1. (Vezi prezentarea în combinație tipică).
2. Roată înainte pe tălpi în stînd ghemuit pe bara înaltă, salt înapoi cu întoarcere 360° în atîrnat, roată înapoi pe abdomen pe bara joasă.

Seria a II-a. (Integrale)

1. Introducerea procedeului în exercițiu impus.
2. Introducerea procedeului în exercițiu liber ales.

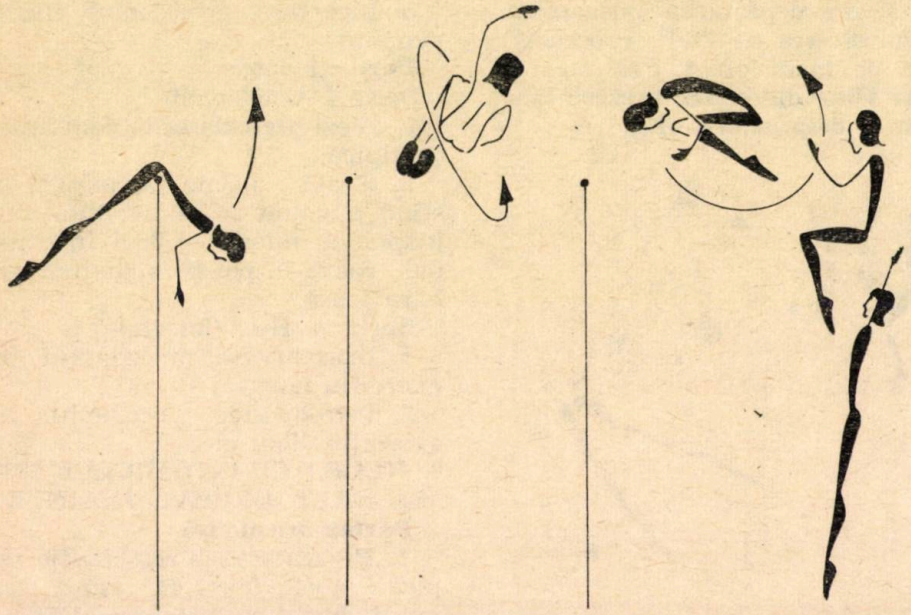
2. HECHT CU ÎNTOARCERE 180° ȘI SALT GRUPAT ÎNAINTE

Partea orientativă

1. **Prezentarea în combinație tipică :** Roată liberă în stînd pe mîini, hecht cu întoarcere 180° — salt grupat înainte.
2. **Descriere :** Din roată liberă în stînd pe mîini gimnasta coboară spre bară, înfășurîndu-se și avînd presiunea intraabdominală foarte controlată. Desprinderea de pe bară se realizează prin creșterea vitezei de deplasare a trunchiului și avîntarea brațelor înainte sus și cu întoarcere. Corpul după întoarcere se grupează foarte strîns și de asemenea cu viteză crescută. În grupare mîinile apucă gambele sub genunchi, capul flexează pe piept; în căderea spre sol începe degruparea prin întinderea activă a tuturor articulațiilor și ridicarea bruscă a brațelor sus. (fig. 2).
3. **Posibilități de transfer :** Procedeul poate deveni prin derivare hecht cu întoarcere 380° — salt dublu înainte grupat sau hecht cu întoarcere 180° — salt înainte grupat cu întoarcere 180°.

Partea executivă

— Secvențe ale învățării și perfecționării —



Învățarea

1. Roată liberă în stînd pe mîini (ca formă de elan).
2. Hecht simplu.
3. Hecht cu întoarcere 180°.

Seria a II-a.

1. Salt înainte grupat la plasa mică elastică.
2. Salt înainte grupat de pe un suport la înălțimea barei înalte (încercările se realizează micșorînd distanța dintre suportul de pe care se sare și bara respectivă).
3. Hecht cu întoarcere 180° și salt înainte grupat cu aterizare în groapa de gimnastică sau pe saltele moi suprapuse.
4. Încercarea procedeului cu asigurare.
5. Încercarea procedeului independent.

Perfecționarea

Seria I (Derivate)

1. (Vezi posibilități de transfer)
2. Hecht cu întoarcere 180° — salt înainte în echer depărtat.

Seria a II-a (Combinații)

1. (Vezi prezentarea în combinație tipică).
2. Îndreptare, roată liberă în stînd pe mîini, roată înapoi, hecht cu întoarcere 180° — salt înainte în echer depărtat.

Seria a III-a (Integrale)

1. Introducerea procedeului în exercițiu impus.
2. Introducerea procedeului în exercițiu liber ales.

3. BALANS ÎNAPOI, DESPRINDERE ȘI ZBOR ÎN ECHER DEPĂRTAT PESTE BARA DE JOS ÎN ATÎRNAT.

Partea orientativă

1. **Prezentarea în combinație tipică :** Subbalansare în atîrnat balans înapoi desprindere și zbor în echer depărtat peste bara de jos în atîrnat, îndreptare în sprijin plutitor.

2. **Descriere :** Procedeul necesită o mare elasticitate a coloanei vertebrale (regiunea lombară). Pentru realizarea amplitudinii corespunzătoare este necesar un elan

cît mai înalt (subbalansare). În cădere corpul se întinde progresiv iar după trecerea de verticală se proiectează pieptul mult înainte iar picioarele-și micșorează viteza. Sub un unghi de 45° al brațelor cu verticala, corpul începe balansul înapoi în timp ce picioarele se ridică în echer depărtat. La aproximativ 45° față de verticală mîinile se desprind și pe drumul cel mai scurt prind bara de jos. După prinderea barei gimnasta balansează înainte în atîrnat echer, continuînd exercițiul cu procedeul următor.

3. **Posibilități de transfer :** Procedeul este derivat din bicibalans.

Partea executivă

— Secvențe ale învățării și perfecționării —

Învățarea

Seria I

1. Săritură în atîrnat la bara înaltă, bicibalans repetat.

2. Aplecare la scara fixă și presarea omoplaților sub orizontală, această întindere pasivă ameliorează elasticitatea mușchiului pectoral.

3. Din stînd pe bara joasă, apucat de cea înaltă, săritură în atîrnat și extensie la balans înainte.

4. Atîrnat la bara fixă, extensie pasivă cu ajutorul unui partener la omoplați.

Seria a II-a.

1. Atîrnat echer depărtat menținut 2—5 sec.

2. Balans înainte înapoi în echer depărtat.

3. Încercarea procedeului cu ajutor la spate ; bara va fi acoperită în exteriorul stînga și dreapta.

4. Stînd pe bara de jos, apucat de bara de sus, săritură în atîrnat, extensie și desprindere la balans înapoi, zbor în echer peste bara joasă cu ajutor.

5. Se va repeta exercițiul de mai sus cu aterizare pe saltele moi în așezat echer depărtat după zborul peste bara joasă.

6. Încercarea independentă a procedeului.

Perfecționarea

Seria I (Derivate)

1. Balans înapoi desprindere zbor peste bara de jos cu echer întîrziat în atîrnat echer.

2. Încercarea procedeului cu picioarele apropiate.

Seria a II-a (Combinații)

1. (Vezi Prezentarea în combinație tipică).

2. Apel pe bara de jos, stabilire înapoi în sprijin plutitor, balans înainte extins, zbor înapoi în echer peste bara de jos cu echer depărtat în atîrnat, îndreptare și roată liber în stînd pe mîini.

Seria a III-a (Integrale)

1. Introducerea procedeului în exercițiu impus.

2. Introducerea procedeului în exercițiu liber ales.

4. APEL PE BARA DE JOS, STABILIRE ÎNAPOI, SALT ÎNAINTE DEPĂRTAT ÎN ATÎRNAT PE BARA ÎNALTĂ.

Partea orientativă

1. **Prezentare în combinație tipică :** Roată liberă în stînd pe mîini pe bara înaltă, apel pe bara joasă, stabilire înapoi salt înainte depărtat în atîrnat pe bara înaltă, întoarcere 180° și desprindere.

2. **Descriere :** Din stînd pe mîini corpul cade înapoi accentuînd extensia în regiunea lombară pe măsură ce se apropie de bara joasă. Contactul cu bara se realizează pe abdomen iar în

continuare se produce o flexie accentuată a picioarelor pe trunchi. Balansul înapoi este excesiv de activ fapt ce necesită o bună pregătire de forță a musculaturii extensoare a spatelui. În urcare brațele apasă pe bară și mîinile se desprind pentru a reapuca bara în atîrnat după un salt înainte cu depărtarea picioarelor. Pentru ca gimnasta să nu atingă bara cu picioarele, va rotunji spatele, va întinde brațele spre bară și va depărta la maximum picioarele în lateral. După prinderea barei unghiul dintre brațe și trunchi se va deschide progresiv pentru a evita un șoc puternic sau un accident.

3. **Posibilități de transfer :** Procedeul este construit prin compunere din stabilire înapoi și salt înainte.

Partea executivă

— Secvențe ale învățării și perfecționării —

Învățarea

Seria I

1. Atîrnat culcat pe bara joasă cu mîinile pe bara înaltă, încercări repetate de stabilire înapoi pînă la obținerea amplitudinii optime.

2. Retroducții la helcometru cu încărcături de 5—10—15 kg.

3. Din stînd pe mîini pe bara înaltă apel pe bara joasă și stabilire înapoi cu ajutor.

4. Același exercițiu se va încerca independent

Seria a II-a.

1. Apel pe bara joasă și salt înainte depărtat cu încercare de prindere a barei înalte.

2. Stînd pe mîini, apel pe bara joasă și stabilire înapoi înaltă.

3. Stînd pe mîini, apel și salt înainte în atîrnat cu ajutor.

4. Încercarea procedeului independent.

Perfecționarea

Seria I (Derivate)

1. Stînd pe mîini, apel pe bara joasă, stabilire înapoi și salt înainte grupat în atîrnat.

2. Apel pe bara joasă, stabilire înapoi salt înainte cu întoarcere 180° în atîrnat echer pe aceeași bară.

Seria a II-a (Combinații)

1. (Vezi prezentarea în combinație tipică).

2. Roată liberă pe bara de sus, apel pe bara de jos, stabilire înapoi cu întoarcere 360°, apel și salt înainte cu întoarcere 180° pe aceeași bară.

Seria a III-a (Integrale)

1. Introducerea procedeului în exercițiu impus.

2. Introducerea procedeului în exercițiu liber ales.

I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON : **L'initiation en gymnastique — parallèles inégales**

Le matériel méthodique de gymnastique présente quatre éléments de grande difficulté aux parallèles inégales et notamment :

1. Saut en arrière avec retournement 360° en suspension sur la barre haute

2. Hecht avec retournement 180° et saut groupé en avant ;

3. Balancement en arrière avec envol et vol en équerre au dessus de la barre d'en bas en suspension

4. Spel de la barre d'en bas, fixation arrière, saut en avant eloigné en suspension sur la barre d'en haut.

Chaque procédé est décrit avec ses parties composantes et avec les possibilités de transfert. On présente ensuite la méthodologie de l'apprentissage et le perfectionnement des éléments techniques composantes. Pour une meilleure compréhension, l'auteur offre une cinégramme dè chaque élément décrit.

I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON : **Initiation in Gymnastics — Unequal Bars (II)**

The methodology of gymnastics on unequal bars comprises four elements of great difficulty, i.e. :

1. the rear vault with a 360° turning while hanging but standing on the high bar ;

2. the Hecht with a 180° turning and front valut ;

3. the rear Banals, detachment and square flight over the lower bar while hanging ;

4. a „spel" vault over the lower bar, rear establishment, front vault while hanging on the high bar.

The author describes each procedure and its component parts and possibilities of transfer. He carefully describes the methodology of learning and improving the component techniques. A kinogram is attached to each of the elements described.

VOLUMUL DE EFORT ȘI EVOLUȚIA SA DE-A LUNGUL ANILOR ÎN PROBELE DE SEMIFOND ȘI FOND

Prof. NICOLAE MĂRĂȘESCU
C.J.E.F.S. — Dolj

Acum 240 de ani, consemnăm prima performanță păstrată ca atare, Thomas Carlyle (Anglia) — 17,300 km într-o oră, în anul 1740, dar performanța a fost considerată îndoielnică. În mod cert, acum 203 ani, la 21 iulie 1777, Joseph Headley (Anglia) realiza, la York, 9:45,0 la 2 mile (3218,69 m), rezultat recunoscut ca fiind autentic. De la această dată și pînă în zilele noastre, evoluția rezultatelor mondiale a urmat o asemenea cotă, încît, pe de o parte, astăzi privim zîmbitori performanțele de acum 70—100 de ani, iar pe de altă parte, nu mai mult decît acum 30 de ani, cifrele realizate nu erau nici măcar prognosticate de cei mai optimiști specialiști.

În toată această perioadă de timp, creșterea neîntreruptă a performanțelor a fost cel mai mult vizibilă în special în probele de semifond și fond. Nu am vrea să se creadă că, afirmînd aceasta, considerăm că în celelalte probe, în unele perioade, progresul a fost mai lent sau chiar a stagnat o bună perioadă de timp.

Analizînd acest continuu și spectaculos progres, s-a ajuns la concluzia că mai multe au fost cauzele metodice generatoare de progres. Nu este însă în intenția autorului de a analiza în materialul de față aceste cauze, ci doar de a menționa faptul că motorul principal de progres în evoluția atletismului mondial, în special în probele de distanță lungă și medie, a fost și, într-o oarecare măsură, continuă să fie volumul de muncă, volumul de efort.

Prin volum de efort aș dori să acceptăm doi dintre principalii indicatori cantitativi folosiți în practica internațională a acestor probe :

1. Volumul de kilometri parcurși la un antrenament, într-o zi, într-o lună, într-un an.

2. Numărul de antrenamente zilnice, săptămînale, lunare, anuale.

Ne propunem, așadar, să efectuăm o sumară trecere în revistă a evoluției de-a lungul anilor a celor doi parametri, pentru a înțelege mai bine unde s-a ajuns astăzi față de unde s-a plecat și, astfel, să avem posibilități de prospectare a evoluției viitoare a metodicii de antrenament în semifond și fond.

Începînd din 1850, considerați anii de început ai perioadei moderne a atletismului, asistăm la o evoluție ascendentă a acestuia, mai întîi și mai ales în Anglia care înregistrează primele rezultate și cele mai bune de altfel, și apoi, încet-încet, în celelalte țări europene și peste ocean (S.U.A., Australia, Noua Zeelandă, Canada), care se evidențiază mai întîi prin organizarea de concursuri.

Creșterea emulației și atracției către diferite probe atletice, dar mai ales către spectaculoasele probe de

alergări, face ca, încet-încet, numărul participanților — în majoritatea lor covîrșitoare tineri pînă la 20 de ani — să crească continuu, odată cu atragerea publicului, care populează tot mai evident concursurile atletice.

Concursurile, însemnînd de fapt întrecere, dau naștere dorinței firești de autodepășire. Pentru aceasta, a apărut. ca o necesitate, obligativitatea unei pregătiri prealabile, din dorința de a se prezenta cît mai bine în concursuri.

Așa cum se consemnează în documentele vremii, la început, participanții la concursuri se prezentau fără nici o pregătire prealabilă. Cu timpul însă, începînd de prin 1875, dar în mod neorganizat, au apărut așa-zisele pregătiri prealabile, viitoarele antrenamente. Desigur, este pretențios să le numim antrenamente, întrucît era vorba de oarecari pregătiri în vederea concursurilor, care constau în general din repetarea distanței de concurs sau mai puțin decît distanța de concurs.

Prin anii 1880—1885, consemnăm pregătiri pentru concursuri, începînd din lunile de primăvară (mai), de 2—3 ori pe săptămînă, cu un volum total de alergare săptămînal de 3—4 km, realizați sub formă de promenadă, mers, marș, alergare. Despre activitatea de iarnă nici vorbă, totul rezumîndu-se la una-două luni competiționale, cu cîte 5—6 concursuri, între concursuri — maximum două antrenamente, iar înainte de primul concurs 2—3 săptămîni cu cîte 2—3 antrenamente săptămînale. Aceasta era metodica de antrenament a anilor 1880—1890.

Rezultatele obținute în diferitele țări ale lumii, ca de altfel și primele concursuri desfășurate în țara noastră între 1882—1885, sînt astfel mai mult rodul talentului, al dîrzeniei, al dorinței de întrecere și de autodepășire, pregătirea fiind ceva secundar.

Prima ediție a Jocurilor Olimpice moderne, în 1896, ca și dezvoltarea accelerată a atletismului în S.U.A., a făcut ca dorința de întîietate să fie dublată și de necesitatea unei pregătiri mai susținute, gîndite. Primele încercări de organizare metodică făcute de englezi, prin 1880, au fost continuate de americani care au realizat o orientare metodică, o organizare metodologică, regulamente competiționale și reguli de antrenament, îmbunătățind substanțial prima metodică și regulementele apărute. Dezvoltarea ulterioară, timp de mai multe decenii, cu o superioritate a atleților de peste ocean, a avut în vedere, printre altele, și o bună organizare metodică.

La sfîrșitul secolului al XIX-lea și la începutul secolului al XX-lea, deci prin anul 1900, volumul de lucru era următorul :

— pentru alergătorii de 800 m : 3,5—4 km săptămînal, realizați în principal prin parcurgerea zilnică a distanței de 500 m, în tempo moderat ;

— pentru alergătorii de 1 500 m : 7—7,5 km săptămînal, realizați în principal prin parcurgerea zilnică a distanței de 1 000 m, în tempo moderat ;

— pentru alergătorii de 5 000 m și 10 000 m : volum de circa 5 km săptămînal, realizați prin porțiuni de 2 000—3 000 m, parcurși în tempo moderat.

Aceste date, consemnate de documentele vremii și a căror metodologie de lucru este expusă pe larg în Larousse Sport (ed. 1905), ne arată modul de antrenament al celor mai renumiți alergători din acea perioadă. Aceștia erau (prezentarea o facem în ordinea : proba — campion olimpic 1900 — recordman mondial 1900) : **800 m** — 2:01,4 Alfred Tysoe (Anglia) — 1:53,4 Charles Kilpatrick (S.U.A.) 1895 ; **1 500 m** — Charles Bennett (Anglia) — 4:06,2 Charles Bennett 1900 ; **5 000 m** — nu s-a disputat la J.O. — 15:20,0 Charles Bennett 1900.

Din punct de vedere metodic, această perioadă este caracterizată prin împrumutarea și, apoi, modernizarea de către toate țările și în primul rînd de americani a metodelor de antrenament engleze, bazate pe alergare uniformă de lungă durată, alternată cu mers.

În această perioadă — a anilor 1900 — apare, datorită contribuției antrenorilor americani și în special a lui Robertson (cel mai vestit coach al acelor timpuri), intensificarea tempoului englez, metodă care urma să le aducă multe succese în anii următori.

În acești ani, apar rezultatele deosebite ale alergătorului englez Alfred Schrubb (n. 1878), multiplu recordman mondial la 2 000 m (5:37,0), la 2 mile — 3218,61 m (9:09,6), la 3 mile — 4828,04 m (14:17,2), la 6 mile — 9656,07 m (29:59,4). El rămîne în istoria atletismului nu numai prin recordurile sale din anul 1904, dintre care unele au fost doborîte abia în anii 1922 și 1926 (!), ceea ce arată va-

loarea ridicată a performanţelor sale, dar, poate, în egală măsură, pentru faptul că Schrubb :

— rămîne primul alergător care foloseşte o metodă de antrenament cu intervale, care consta în alergarea unor distanţe cu o viteză moderată, viteza fiind în funcţie de distanţa parcursă ;

— este primul atlet despre care există dovezi concrete că efectua două antrenamente pe zi în anii 1903—1904, acestea fiind repartizate astfel : dimineaţa — alergare pe distanţe scurte, lucru de viteză ; după-amiaza — alergare pe distanţe mai lungi, lucru de rezistenţă.

În această etapă dinaintea primului război mondial, apare şi o altă variantă a celor două antrenamente pe zi : primul — alergare în tempo moderat sau mai susţinut ; al doilea — plimbări, marş.

Anii 1920 ne aduc noi date privind volumul de lucru :

— alergătorii de 800 m : pînă la 7 antrenamente săptămînale, cu circa 10 km săptămînal ;

— alergătorii de 1 500 m : pînă la 7 antrenamente săptămînale cu circa 10—12 km săptămînal ;

— alergătorii de 3 000 m : pînă la 7 antrenamente săptămînale, cu circa 14 km săptămînal ;

— alergătorii de 5 000 m : pînă la 7 antrenamente săptămînale cu circa 22—25 km săptămînal.

Este de menţionat că Joseph Guillemot, campionul olimpic din 1920 la 5 000 m (14:55,6), realiza — după declaraţia sa — circa 15 km volum săptămînal.

Volumele de lucru de mai sus erau ale alergătorilor de renume ai vremii, recordmani la :

— 800 m — 1:52,2 James Meredith (S.U.A.) ;

— 1500 m — 3:54,7 John Zander (Suedia) ;

— 1 milă — 4:12,6 Norman Taber (S.U.A.) ;

— 3 000 m — 8:33,2 John Zander.

O etapă importantă în evoluţia volumului de lucru şi a numărului de antrenamente aparţine excepţionalului alergător finlandez, legendarul Paavo Nurmi. În afara rezultatelor, recordurilor şi titlurilor cîştigate în cariera sa, Nurmi rămîne un deschizător de pîrtie şi în metodica volumului de lucru, deoarece :

— este primul alergător din lume care trece la trei antrenamente pe zi ;

— este primul alergător care realizează un volum ridicat de lucru — 20—25 km zilnic, dar, din care, 10—12 km mers ;

— este primul alergător care trece la combinarea antrenamentului de pădure (sistemul englez) cu cel de viteză şi tempo de pistă (sistemul american), realizîndu-se astfel nu numai creşterea volumului, ci şi a intensităţii, totalul distanţelor fiind mult mai mare decît proba clasică din concurs.

Caracteristica principală a programelor lui Nurmi rămîne volumul foarte ridicat de lucru realizat.

Metodele şi volumul de lucru reuşite de Nurmi nu sînt însă preluate şi de alţi alergători din lume, în ciuda unor rezultate excepţionale, printre care şi recordul mondial la 10 000 m, care a dăinuit 13 ani. „Mîncătorul de kilometri" nu a făcut prea mulţi prozeliţi, fiind considerat mai mult un fenomen, decît un atlet obişnuit.

Astfel, este posibil ca în metodicile antrenamentului, publicate prin anul 1930, să întîlnim niveluri de lucru mult mai scăzute decît cele ale lui Nurmi : alergătorii de 800 m — volum săptămînal de 12—15 km ; alergătorii de 1 500 m — volum săptămînal de 14—18 km ; alergătorii de 3 000 m — 15—20 km săptămînal ; alergătorii de 5 000 m — 20—30 km săptămînal.

Multiplul recordman mondial Jules Ladoumegue (1 000 m, 1 500 m, 2 000 m, 1 milă) declara că, în 1928, cînd a cucerit medalia de argint la J.O., în proba de 1 500 m, alerga circa 10 km săptămînal. Patru ani mai tîrziu, compatriotul său, Sera Martin, care va deţine recordurile lumii la 800 m şi la 1 000 m, va realiza săptămînal doar cu 2 km mai mult decît Ladoumegue.

Perioada de pregătire pentru J.O. din 1936 readuce în actualitate volumele de lucru ale lui Nurmi, pe care compatrioţii săi, Höckert, Lehtinen, Salminen, Askola, Iso Hollo, Tuominen, le adoptă, ceea ce le aduce 3 din cele 5 medalii de aur şi altele de argint şi bronz, ca o confirmare a faptului că volumul de lucru este una din condiţiile principale de progres.

În ceea ce priveşte volumul de lucru, saltul cel mare aparţine suedezului Günder Hägg, multiplu recordman mondial (numai în anul 1942 a doborît 10 recorduri mondiale). El ajunge să realizeze cifre nemaiîntîlnite — pînă

la 140 km săptămînal, efort pe care însuși Hägg îl considera de „ocnaș".

Dar nici exemplul său nu face prozeliți imediat, ci mult mai tîrziu, dovadă că la prima ediție olimpică postbelică, francezul Marcel Hansenne cucerește medalia de bronz la 800 și realizează record mondial la 1 000 m cu numai 25 km săptămînal, iar opt ani mai tîrziu, surprinzătorul campion olimpic de maraton Alain Mimoun declară ziariștilor că aleargă săptămînal 75 km.

Între timp, întîlnim prezența excepționalului alergător cehoslovac Emil Zatopek, triplu campion olimpic în 1952, însă al cărui volum de lucru de circa 100—140 km săptămînal avea o intensitate atît de ridicată, încît nu putea fi imitat de nici un alt alergător.

Era începutul antrenamentului pe intervale, care va face epocă cîțiva ani buni.

Ultimele două decenii au adus schimbări fundamentale în evoluția volumului de lucru și a numărului de antrenamente, bazat pe experimentări și cercetări intense realizate cu aparatură tot mai complexă și precisă. Astfel, cei mai buni alergători ai ultimelor două decenii prezintă volume de lucru deosebit de ridicate, în fața cărora toate cifrele anterioare pălesc. Iată cîteva exemple :

— Jim Ryun (S.U.A.), recordman mondial la 1500 m și 1 milă — 1966 : 500—600 km lunar, cu cîte două antrenamente pe zi ;

— Herbert Ellioth (Noua Zeelandă), campion olimpic la 1500 m, în 1960 : 600—650 km lunar, cu trei antrenamente pe zi (în unele perioade), primul la ora 5 dimineața ;

— Peter Snell (Noua Zeelandă), multiplu campion olimpic și recordman mondial — 1960—1964 : 500—650 km lunar ;

— Michel Jazy (Franța), recordman mondial de semifond în 1960—1964 : 160 km săptămînal ;

— Ronald Clarke (Australia), deținător a 19 recorduri mondiale : 800—900 km lunar ;

— Dave Wottle (S.U.A.), campion olimpic la 800 m, în 1972 : 650—750 km lunar, în două-antrenamente pe zi ;

— Derek Clayton (S.U.A.), recordman mondial neoficial la maraton (2.08:33,6) : 800—900 km lunar, în două antrenamente pe zi ;

— Jürgen Haase (R.D.G.), campion european la 5000 m și 10 000 m : 170—200 km săptămînal ;

— Mohamed Gamoudi (Tunisia), campion olimpic în 1968 la 5000 m : 700 km lunar ;

— K. Keyno (Kenya), campion olimpic la 1500 m și 3000 m obst. : 700—800 km lunar ;

— Juhha Vatainen (Finlanda), campion european, în 1971, la 5000 m și 10 000 m : 250—300 km săptămînal, dar nu tot anul ;

— Dave Bedford (Anglia), recordman mondial la 10 000 m : 320 km săptămînal, în unele perioade, iar în perioada pregătitoare, timp de 2—3 luni, atingea 1200 km lunar ;

— Laase Viren (Finlanda), multiplu campion olimpic, în 1972—1976 : 700—850 km lunar.

Asemenea cifre uriașe au constituit, după părerea noastră, alături de alte cauze, motorul performanțelor actuale la alergările de semifond, cu adăugarea unei creșteri neîntrerupte de intensitate pe acest fond ridicat de volum.

Privitor la numărul de antrenamente, în ultima perioadă de timp, specialiștii opiniază, în general, pentru două și trei antrenamente pe zi. În 1966, dr. van Aaken, un reputat specialist, preconiza evoluția viitoare a metodicii de antrenament, prin abordarea pregătirii cu patru și chiar cinci antrenamente pe zi. Urmînd exemplul altor sporturi în care, de cîțiva ani, s-a introdus, în unele perioade de pregătire, al patrulea (și chiar al cincilea) antrenament pe zi, a început și în semifond, nu însă și în probele de fond, să se aplice un număr crescut de antrenamente zilnice, prin fragmentarea volumului total de lucru în mai multe antrenamente pe zi. Autorul acestor rînduri a introdus pentru prima oară în România, în pregătirea atletelor Natalia Mărășescu, Fița Lovin și altele, din decembrie 1977, al patrulea antrenament pe zi în perioada de pregătire, experimentînd în ianuarie 1978 cinci antrenamente pe zi, dar numai o scurtă etapă.

La femei, așa cum este știut, atletismul a pătruns mult mai tîrziu. Primele performanțe în semifond le înregistrăm abia în anul 1913, la J.O., prima probă de semifond apărînd abia în 1928, dar, după cel de-al doilea război mondial, graficele evoluției a-

rată un ritm de progres — de înțeles, de altfel — mult mai ridicat decît cel al bărbaților.

Ceea ce pentru campioana olimpică din 1928, la 800 m, Lina Radtke (Germania), un volum de circa 10—12 km săptămînal era considerat un efort mare, motiv care a constituit, printre altele, o explicație la scoaterea ulterioară din programul olimpic, pînă în 1960, a probei de 800 m, reprezenta un volum de lucru zilnic pentru campioana olimpică și recordmana mondială din 1960, sovietica Ludmila Sevțova Lisenko — 2:04,3.

Introducerea probei de 1500 m în programul olimpic de la München, în 1972, și a celei de 3000 m la C.E. din 1974 a constituit motivul de cotitură și în semifondul mondial feminin. Principalele adepte ale volumului de lucru la femei au fost alergătoarele sovietice, cele din R.D.G., iar în ultimii patru-cinci ani și alergătoarele noastre.

Consemnăm, astfel, cîteva cifre semnificative :

— Ludmila Braghina (U.R.S.S.), campioană olimpică, în 1972, la 1500 m — 4:01,4 : volum anual — 4600 km ;

— Gunhield Hoffmeister (R.D.G.), medalia olimpică de argint, 1972, la 1500 m : volum anual — 4300 km :

— Tatiana Kazankina (U.R.S.S.), dublă campioană olimpică, în 1976 : volum de lucru — 4000 km anual.

În această evoluție a volumului de lucru la femei, numărul de antrenamente la cele mai bune alergătoare a oscilat între două și trei pe zi.

Am încercat, în rîndurile de mai sus, să facem o succintă prezentare a evoluției volumului de lucru și a numărului de antrenamente de-a lungul anilor, pe plan mondial, pentru a vedea de unde s-a pornit și unde s-a ajuns.

Două întrebări apar, în acest context, aproape firești :

1. Dar noi, românii ?

2. În continuare, ce va fi ?

Pentru prima întrebare, materialul documentar, adunat mai mult din discuții și foarte puțin din bibliografie (din păcate, antrenorii noștri de atletism, foarte pricepuți în pregătire, unii celebri în lumea întreagă, de altfel, în ultimele decenii, așternd foarte greu și foarte puțin pe hîrtie...), ne arată care este volumul de lucru și care este numărul de antrenamente. Iată cîteva exemple :

— Dumitru Tîlmaciu, în anii 1950, cînd era pregătit de Aurel Lupan, se pare că a fost primul alergător român care a efectuat trei antrenamente pe zi, dar iarna nu făcea antrenament de atletism, ci de ciclocros, ca, de altfel, și alții alergători, printre care și Emil Pandrea, care, în timpul iernii, făcea și schi ;

— reputatul specialist Cornel Iovănescu, prin anii 1953—1955, introdusese, în unele perioade, trei antrenamente pe zi ;

— Zoltan Vamoș : două antrenamente pe zi, volum — circa 500—550 km lunar ;

— Florica Oțel : două antrenamente pe zi, volum lunar — circa 600 km ;

— Constantin Grecescu : două antrenamente pe zi, volum lunar — circa 600 km ;

— Nicolae Mustață, în anul 1968, cînd a realizat recordul la maraton, efectua circa 600—650 km lunar ;

— antrenorul Gheorghe Biro, în anii 1967—1968, efectua, cu Ileana Silai, trei antrenamente pe zi, în unele perioade ;

— Gheorghe Ghipu : două-trei antrenamente pe zi, volum de lucru — aproximativ 600—650 km lunar ;

— Ilie Floroiu : două antrenamente pe zi, volum de lucru anual — 8800—9200 km ;

— Mariana Suman : două antrenamente pe zi, în anul 1974, iar în unele perioade chiar și trei antrenamente pe zi, volum de lucru lunar — 300—350 km ;

— Natalia Mărășescu : trei-patru antrenamente pe zi, volum de lucru anual — 4400—5100 km ;

— Fița Lovin : trei-patru antrenamente pe zi, volum de lucru anual — 3800—4400 km.

Privitor la evoluția în continuare a volumului de lucru, este greu și riscant de făcut anticipări. Ceea ce apare însă ca cert este că rezultatele vor urma curba ascendentă, mai pregnant la femei, decît la bărbați, ele avînd încă mari posibilități nevalorificate. Desigur, pe măsura creșterii performanțelor, apare tot mai necesară o cît mai bună calitate — a se citi „intensitate" — care să permită accesul la eforturi tot mai mari și la intensități de cursă tot mai îndrăcite. Acesta a fost și motivul pentru care metoda antrenamentului cu intervale a înce-

put să se perime în ultimii ani. O asemenea evoluție apare firească, dacă ne gîndim că se tinde la efectuarea repetărilor cu tempouri foarte ridicate, ceea ce implică pauze lungi.

Desigur, în anii următori, volumul va continua să crească, dar — apreciem — principala caracteristică o va constitui grefarea, pe fondul unui volum de lucru foarte ridicat, a unei intensități de lucru tot mai mari.

N. MĂRĂȘESCU : **Le volume de l'effort et son évolution au long des années dans les épreuves de démifond et fond**

L'auteur présente une évolution des résultats dans les épreuves de course de démifond et fond de l'athlétisme, en tirant la conclusion que les progrès spectaculaires enregistrés sont dues, tant aux hommes qu'aux femmes, parmi d'autres causes, al la croissance du volume de l'effort. Par volume d'effort, l'auteur comprend : 1). Le volume des kilomètres courus dans un entraînement, dans une journée, dans une mois, dans un an ; 2) Le nombre d'entraînements journalières, hébdomadaires, mensuelles, annuelles. Avec les chiffres et les donnés qu'il présente, l'article essaie de suggérer la future évolution de la méthodique de préparation dans les épreuves de démifond et fond en athlétisme, sans donner pour sûre sa prévision, et il explique pourquoi : chaque nouvelle méthode d'entraînement, après une période de grande voque, peul souffrir une „fatigue morale" et être ainsi, abandonnée, pas à pas. Quelle que sera l'évolution future, l'auteur considère que le volume ne cessera d'accroître, et sa principale caractéristique sera l'implantation, sur le fond d'une volume de travail très grand, d'une intensité de travail de plus en plus grande.

N. MĂRĂȘESCU : **The Volume of Effort and the Evolution along the Years of Long Distance and Middle Distance Events**

The author traces back the results obtained in long-distance and middle-distance events, and appraises that the spectacular progress made both by men and women are, among others, consequent upon a growing volume of effort. The author understands by volume of effort : 1) the volume of kilometres covered in a training session, in a day, a month, a year ; 2) the number of training sessions, daily, weekly, monthly, yearly. The figures and data in the article try to suggest the future methodology for training in long-distance and middle-distance events. Nevertheless, the author is cautious : any new method of training (that of circuit or that with intervals) after a period in which it is the last word in fashion may be gradually eliminated as it wears out. No matter which may be the evolution in future, the author considers that the volume of effort will continue to graw, materializing in an ever-increasing volume of work and a higher intensity of work.

PRIN JOC, PENTRU JOC — HANDBAL

Prof. GAVRIL CSUDOR
Școala generală Crizbav, județul Brașov

Lucrările metodice de specialitate, alte lucrări cu caracter normativ sau de îndrumare, referitoare la inițierea elevilor în jocurile sportive, urmăresc reducerea timpului necesar învățării și creșterea eficienței procesului de instruire. Jocul sportiv este activitatea globală cu solicitare motrică și psihică complexă. Trebuie să avem în vedere faptul că jocurile sprtive **nu sînt scopuri în sine**, ci mijloace pentru realizarea obiectivelor educației fizice.

Programa de educație fizică actuală menționează că : „inițierea în jocurile sportive trebuie să urmeze calea cea mai directă și eficientă, interesînd într-o mai mică măsură gradul de perfecționare atins în executarea procedeelor tehnice secundare". În orga-

nizarea procesului de învățare a jocurilor sportive, accentul trebuie să cadă pe consolidarea procedeelor tehnice de bază. Utilizînd modele de joc simplificate, cunoștințele și procedeele tehnico-tactice se vor îmbogăți treptat.

Jocul sportiv fiind o activitate colectivă favorizează educarea relațiilor de grup ; de aceea, considerăm că inițierea elevilor prin jocuri simplificate va contribui de la început asupra formării personalității elevului, creînd trăiri emoționale, formînd sentimente legate de interesele colectivității.

Inițierea elevilor în jocul de handbal, folosind încă de la „primul pas" jocul, valorifică soluții metodice actuale bazate pe modelare, instruire programată, algoritmizare, creînd și situații problemă capabile să favorizeze dezvoltarea gîndirii creatoare.

Pentru ca învățarea jocului de handbal prin joc să aibă o eficiență maximă, trebuie să avem în vedere următoarele cerințe :

— jocul pregătitor să fie model simplificat al jocului sportiv ;

— să se aleagă jocurile pregătitoare cele mai semnificative, care prin conținutul lor să favorizeze însușirea procedeelor tehnice de bază și a regulilor handbalului ;

— jocurile pregătitoare alese să fie modelate în scopul realizării obiectivelor instructiv-educative propuse ;

— se vor alege un număr restrîns de jocuri, care vor fi întreguri simplificate. În viziunea lui **Ernest Hilgard** și a lui **Gordon Bower**, modelarea se face nu numai de la „simplu la complex", ci de la întreguri simplificate către alte întreguri mai complexe. În cazul nostru, vom alege acele jocuri care să contribuie la însușirea mai multor procedee tehnice de bază ;

— jocul pregătitor ales să fie modelabil în direcția modelului final ;

— stabilirea „punctului de plecare" în acțiunea de modelare se face în funcție de gradul de pregătire al elevilor cu care lucrăm. Cu cît elevii au o pregătire mai bună (procedee tehnico-tactice și reguli ale jocului însușite), cu atît numărul jocurilor pregătitoare va fi mai mic, utilizîndu-se doar acele jocuri pregătitoare, care constituie modele intermediare spre modelul final ;

— alegerea jocurilor pregătitoare se face în funcție de baza materială și condițiile locale existente.

Menționăm că ideea prezentată este izvorîtă din activitatea practică, rezultatele obținute la diferite concursuri școlare demonstrînd eficiența inițierii handbalului prin jocuri pregătitoare modelate.

LECȚIILE 1—2

1. **Obiective instructiv-educative :**

— însușirea conducerii, aruncării, prinderii și pasării mingii ;

— reguli : dublu dribling, pași, dublă prindere și 3 secunde.

2. **Mijloace :** jocul „Partizanii".

3. **Indicații metodice și organizatorice :**

— jocul „Partizanii" (cunoscut și sub alte denumiri ca : „Între două focuri" sau „Bătălia") va fi modelat conform obiectivelor instructiv-educative urmărite. Atragem atenția de pe acum, că desfășurarea jocului „pe vieți" este greșită, deoarece elevul după pierderea vieților rămîne aproape inactiv. Este știut că unul dintre neajunsurile jocurilor este acela că efortul și influențele nu pot fi reglate și localizate în mod riguros. Aceste neajunsuri pot fi limitate dacă profesorul organizează judicios jocul. Considerăm că desfășurarea jocului „Partizanii", pe puncte, este mult mai indicată deoarece elevii sînt solicitați permanent pe tot timpul desfășurării lui ;

— **organizarea clasei** : pentru o mai bună reliefare a exemplificării, am ales o clasă cu 32 de elevi, folosindu-se lucrul frontal.

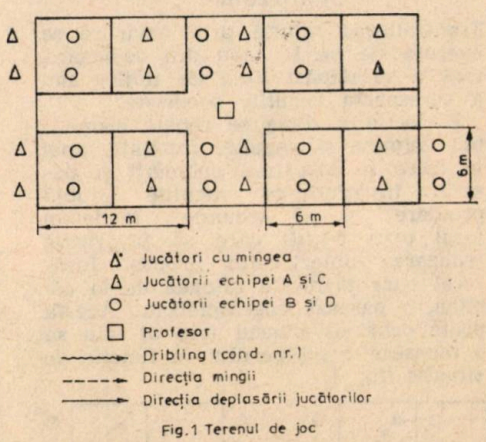


Fig. 1 Terenul de joc

Cei 32 de elevi au fost împărțiți în 8 echipe a cîte 4 elevi, 2 căpitani și 2 jucători, ale căror roluri se schimbă

pe parcursul jocului pentru a permite o solicitare sporită a tuturor elevilor.

După cum reiese din fig. 1, într-un teren de handbal se delimitează patru dreptunghiuri, fiecare dreptunghi reprezentînd un teren pentru jocul „Partizanii". Fiecare dreptunghi este împărțit în două printr-o linie de mijloc. Dreptunghiul are lungimea de 12 m, lățimea de 6 m. Datorită liniei de mijloc, fiecare echipă va avea un teren de formă pătrată cu laturile de 6 m. Delimitarea distanțelor de 6 m se face cu scopul de a-i obișnui pe elevi cu distanța pe care o va avea spațiul de poartă.

În prima lecție se va pune accent pe însușirea driblingului și a aruncării mingii ; se vor învăța regulile „dublu dribling" și „pași". Jocul „Partizanii" va fi modelat conform obiectivelor instructiv-educative propuse, în felul următor : elevul care are mingea pentru a ajunge la linia de mijloc a terenului va trebui să execute dribling (fig. 2) ; cu mingea în mînă nu are voie să execute decît 3 pași. Nerespectarea acestor reguli se sancționează cu pierderea mingii.

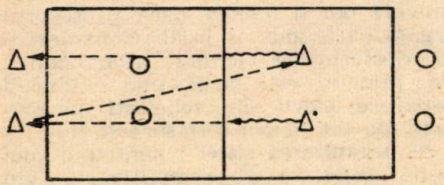


Fig. 2 Teren pentru jocul „Partizanii"

Transmiterea mingii prin azvîrlire se execută de pe loc sau din deplasare, fără a se depăși linia de mijloc sau a nerespecta regulile precizate.

În lecția a doua se repetă elementele tehnice și regulile învățate, apoi se trece la însușirea prinderii și pasării, învățîndu-se regulile „dublă prindere" și „3 secunde". Modelăm jocul prin reguli care să favorizeze realizarea obiectivului propus. Jucătorul care primește mingea de la căpitan, o pasează coechipierului. Acesta poate ochi adversarul (fig. 3) sau să o repaseze coechiperului în funcție de situație (fig. 4).

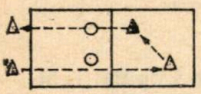


Fig. 3

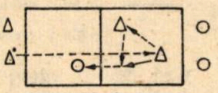


Fig. 4

Se explică și se demonstrează „dubla prindere", precum și însemnătatea regulii „3 secunde" (menținerea mingii în mînă).

LECȚIILE 3—4

1. **Obiective instructiv-educative :**

— consolidarea procedeelor tehnice și regulilor învățate.

2. **Mijloace :** jocul „Partizanii".

3. **Indicații metodice și organizatorice :**

— conform indicației programei școlare, accentul trebuie să cadă pe însușirea și consolidarea procedeelor tehnice de bază. Prin repetarea jocului „Partizanii", modelat, realizăm obiectivul propus. Pentru a aplica și problematizarea, vom cere elevilor să se folosească de procedeele învățate în funcție de situația jocului. În lecția a patra putem organiza un campionat cu jocul „Partizanii", la nivelul clasei, prin aceasta educîndu-se calități ale voinței, cum ar fi dorința de a învinge, de a se afirma, perseverența etc.

LECȚIILE 5—6

1. **Obiective instructiv-educative :**

— repetarea procedeelor tehnice și a regulilor învățate în prezența adversarului ;

— învățarea : marcaj — demarcaj ;

— reguli : „picior", „aruncare liberă", „aruncare de la margine".

2. **Mijloace :** jocul „Cine ține mingea mai mult".

3. **Indicații metodice și organizatorice :**

— „pasul următor" va urmări ca procedeele tehnice și regulile învățate prin jocul „Partizanii" să se repete în contact cu acțiunea adversarului activ.

— **organizarea clasei :** din cele opt echipe folosite în jocul „Partizanii", prin comasarea a cîte două echipe, vom forma patru echipe (A, B, C și D). Terenul de handbal se împarte în două prin linia de mijloc. Pe o jumătate joacă echipa A cu B, pe cealaltă jumătate — celelalte (fig. 5).

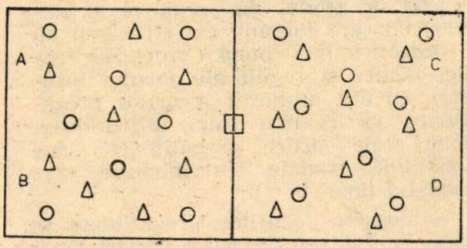


Fig. 5

Se explică conținutul jocului „Cine ține mingea mai mult", accentuîndu-se noile reguli care trebuie însușite. Explicarea regulilor se face concis și clar, astfel :

— atingerea mingii cu piciorul se sancționează atunci cînd prin această atingere jucătorul își creează avantaj ;

— aruncarea liberă se execută de la locul infracțiunii, menționîndu-se că regulile învățate la jocul „Partizanii" (dublu dribling, pași, dublă prindere, 3 secunde) se sancționează cu aruncare liberă ;

— aruncarea de la margine se execută dinafara terenului, în locul unde mingea a părăsit terenul (de către echipa care nu a fost în posesia mingii).

Explicarea „marcajului" și „demarcajului" se face, de asemenea, simplu și clar, astfel :

— a te demarca înseamnă a fi „liber" pentru a primi mingea de la coechipier. Se demarcă echipa care este în posesia mingii ;

— marcajul se execută atunci cînd nu avem mingea, trebuie „să avem cîte un adversar" pentru ca acesta să nu poată primi mingea de la coechipier.

LECȚIA 7

1. **Obiective instructiv-educative :**

— consolidarea procedeelor tehnice și a regulilor învățate în prezența adversarului activ ;

— învățarea : „dă și du-te" sau „un-doi" ;

— reguli : „începerea jocului", „intrare forțată".

2. **Mijloace :** joc „Huștiuluc".

3. **Indicații metodice și organizatorice :**

— jocul „Huștiuluc" constituie un „nou pas" spre jocul global. Elevi sînt puși în situația să repete procedeele tehnice și regulile învățate, parcurgînd un anumit spațiu, demarcajul făcîndu-se spre terenul echipei adverse, ceea ce favorizează apariția „un-doi"-ului. Fiecare echipă avînd terenul propriu, se introduce „începerea jocului de la centru" ;

— organizarea clasei (ca în fig. 6).

Cele patru echipe folosite la jocul „Cine ține mingea mai mult" se pot păstra dacă sînt omogene. Se explică diferența între jocul „Huștiuluc" și jocul practicat anterior. Echipa care reușește să pună mingea pe sol, după

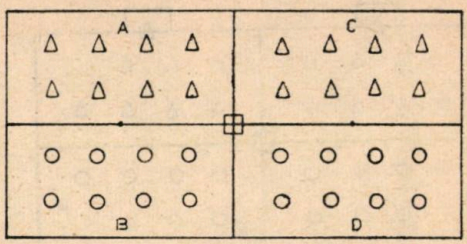


Fig. 6

linia de fund a terenului echipei adverse, obține punct. Pentru a ajunge la linia de fund a echipei adverse, demarcajul trebuie să se facă în adîncime, fapt realizabil prin „dă și du-te". Joacă echipele A cu B și C cu D (fig. 6).

În timpul jocului, profesorul intervine în situațiile cînd se putea aplica „dă și du-te" prin explicații și demonstrații.

Jocul „Huștiuluc" favorizează apariția „intrării forțate", ceea ce se sancționează cu aruncare liberă împotriva echipei al cărui jucător a comis-o.

LECȚIA 8

1. **Obiective instructiv-educative :**

— consolidarea procedeelor tehnice și a regulilor învățate ;

— reguli : „gol", „aruncare de la colț", „aruncarea de la poartă", „degajarea".

2. **Mijloace :** handbal fără semicerc.

3. **Indicații metodice și organizatorice :**

— handbalul fără semicerc, prin apariția porților, va influența însușirea unor reguli noi. Apariția porților înseamnă apariția „golului", învingătorul fiind stabilit în funcție de golurile marcate ; apariția portarului duce la învățarea „aruncării de la poartă" și a „degajării" ; necesitatea apărării propriei porți îi va pune pe elevi în situația să respingă mingea în afara liniei de poartă, repunerea mingii în joc făcîndu-se prin aruncare de la colț.

— organizarea clasei : este asemănătoare jocului „Huștiuluc", diferența esențială dintre cele două jocuri fiind dată de apariția porților și a portarilor (fig. 7). Dacă nu avem patru porți de handbal, pentru delimitarea porților vom folosi diferite obiecte, mingi medicinale etc.

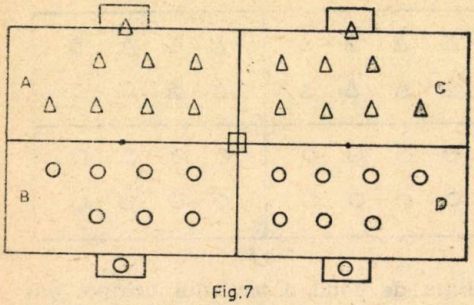


Fig.7

LECȚIA 9

1. **Obiective instructiv-educative :**
— învățarea regulilor spațiului de poartă (semicerc) ;
— aruncarea de la 9 m ;
— aruncarea de la 7 m.
2. **Mijloace :** joc de handbal.
3. **Indicații metodice și organizatorice :**
— introducerea spațiului de poartă va influența învățarea unor reguli noi, care vor fi explicate de profesor în timpul jocului, odată cu apariția lor. La începutul jocului se va menționa că în spațiul de poartă are dreptul să intre numai portarul. Tot în timpul jocului se va învăța executarea aruncărilor de la 9 sau 7 m, în funcție de situația apărută ;
— **organizarea clasei :** asemănător jocului anterior, adică patru echipe a opt jucători. Se explică forma semicercului, precum și modul cum se trasează el, specificîndu-se și distanța de 6 m (fig. 8).

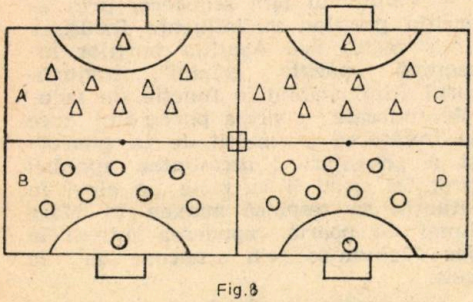


Fig.8

Se joacă bilateral echipa A cu B și C cu D.

LECȚIA 10

1. **Obiective instructiv-educative :**
— consolidarea elementelor învățate în condiții de joc ;
— învățarea așezării jucătorilor în dispozitiv de atac și de apărare.
2. **Mijloace :** joc de handbal bilateral.
3. **Indicații metodice și organizatorice :**
— așezarea jucătorilor în atac și în apărare se face prin cele mai simple sisteme : pentru apărare —6 +0 ; pentru atac — cu un pivot ;
— echipele vor fi formate din șapte jucători (șase jucători de cîmp și un portar) ;
— se vor stabili reguli care să ducă la aplicarea sistemelor de atac și de apărare (joc cu temă).

INDICAȚII METODICE CU CARACTER GENERAL

Pentru însușirea corectă a procedeelor tehnice de bază, jocurile vor fi modelate în așa fel, încît prin ele să se asigure un număr mare de repetări ; totodată, regulile stabilite să ducă la o învățare corectă.

Tot prin intermediul unor reguli putem favoriza un număr mai mare de repetări ale unui procedeu tehnic sau tactic, în funcție de obiectivul propus.

Exemple :
— pentru prinderea mingii, în jocul „Partizanii" vom stabili următoarea regulă : jucătorul care prinde mingea de la adversar obține punct pentru echipa lui ;
— pentru execuția mai rapidă a demarcajului se poate scoate driblingul. În acest fel, coechipierii jucătorului cu mingea trebuie să se demarce rapid, deoarece jucătorul cu mingea poate comite greșeli tehnice.

Jocurile prezentate fiind cunoscute, nu s-a insistat asupra descrierii lor, evidențiindu-se aspectele legate de modelarea lor ca mijloace de acțiune în scopul realizării obiectivelor propuse.

Pentru o aplicare corectă și eficientă a jocurilor prezentate recomandăm o serioasă pregătire a profesorului pentru lecție avînd în vedere următoarele :
— pregătirea spațiului (locului) pentru joc ;
— pregătirea materialelor pentru joc ;
— formarea echipelor : egale numeric și valoric pentru stimularea participanților (aplicarea demixtării) ;
— alegerea căpitanilor ;
— alegerea ajutoarelor ;

— aşezarea jucătorilor ;
— explicarea şi demonstrarea jocului — denumirea jocului ,conţinutul pe scurt, **regulile jocului,** stabilirea învingătorului, ce trebuie să facă fiecare jucător ;
— conducerea şi arbitrajul jocului ;
— disciplina în joc ;
— dozarea jocului (folosirea maximă a spaţiului şi a materialelor existente);
— sfîrşitul jocului, stabilirea rezultatelor şi analiza jocului.

Jocul educă relaţii colective, cum sînt : conlucrare şi respectarea conducătorului, asumarea unor responsabilităţi, atitudine critică şi autocritică ş.a. ; de aceea, considerăm că aplicarea iniţierii „jocului prin joc" va avea o eficienţă sporită în primul trimestru al clasei a V-a, ştiindu-se că formarea colectivului clasei ocupă un rol important în munca dirigintelui.

Ajunşi la jocul global încă din primul trimestru al clasei a V-a, se creează premisele aplicării în bune condiţii a programei. Consolidarea structurilor de bază, a elementelor cunoscute şi a celor noi incluse, va fi făcută, în principal, în cadrul jocurilor şcoală şi mai puţin prin exerciţii izolate.

CSUDOR G. : **Par jeu, pour le jeu — handball**

L'auteur commence en faisant la remarque que les jeux sportives ne sont pas des buts en soi, mais moyens pour réaliser les objectives de l'éducation physique.

L'initiation des élèves dans le jeu de handball en utilisant dès le début le jeu met en valeur des solutions méthodiques modernes, actuelles, basées sur le modélage, instruction programmée, algorithmique.

Il nous présente le contenu d'une suite de 10 leçons, chacune étant acompagnée avec les objectives instructif-éducative suivies, les moyens de réalisation — le jeu, ainsi que des indications méthodiques et organizatoriques.

Sont présentées aussi des indications méthodiques ayant un caractère général, par laquelles les jeux seront modélés d'une telle manière qu'elles assureront un grand nombre de répétitions ; en même temps, les règles établies doivent mener a un correcte apprentissage.

G. CSUDOR : **Through the Game, for the Game — HANDBALL**

From the very beginning the author specifies that sporting games are not purposes in themselves but means by which the goals of physical education are attained.

The training of schoolchildren in handball, by using the game, from the initial stage, turns to account a number of modern methodological solutions based on programmed moulding and training, and the use of algorythms.

The author describes a sequential set of 10 classes, for each of which a number of educational objectives are set and followed, also including the means for achievement — the game, and a number of methodical and organizational guidelines.

He also touches on a number of methodological guidelines of a general character, by which games are moulded in such a way that they should provide a number of repetitions. The author calls to attention the fact that the rules established should bring about a proper learning of handball playing.

OPINII - CONSULTAȚII

PRINCIPALELE DIFICULTĂȚI CARE „AMENINȚĂ" PROFESIA DE ANTRENOR

— Relațiile defectuoase cu sportivii —

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Pentru un antrenor, fenomenul relațiilor de comunicare cu mediul sportiv apare foarte descifrabil ca putere de exprimare a personalității sale. Vocația profesională, măiestria sa pedagogică se definesc în lumea relațiilor de comunicare și existență cu cei din jur. În acest sens, afirmăm chiar de la bun început un adevăr unanim acceptat în pedagogia socială, că orice educator, deci și orice antrenor, trebuie să fie conștient de faptul că fenomenul „comunicare", „relație", unește ființele umane într-o acțiune liberă, creativă, de ofertă deschisă reciproc. Dar tonul acestei „construcții" atît de delicate, **colectivul sportiv**, îl dă antrenorul, prin modalități în care el știe să opereze în funcție de situație și de sportiv, cu tot inventarul material și spiritual de care dispune.

Se cunosc în practica sportivă antrenori cu o foarte bună pregătire de specialitate, cu alese informații de pedagogie și psihologie modernă, cu preocupări atente pentru elaborări metodologice la nivelul celor mai interesante metodologii, dar cu o „remarcabilă" lipsă de abilitate în stabilirea unor relații cu sportivii, cu colectivul de antrenori-colegi, sau cu membrii activului federal. În esență acest fapt evocă o lipsă de preocupare în luarea în considerație și în evaluarea corespunzătoare și la timp a principiilor de comunicare și relație cu mediul sportiv.

În acest sens, poate că n-ar fi rău ca cei ce se ocupă de modelarea tineretului nostru sportiv să mediteze din cînd în cînd asupra constatării făcute de prof. Mircea Malița: „Dacă nu ai, la vederea unui copil sau a unui tînăr, o tresărire emotivă și o înclinație de a-i îndruma și de a-i veghea destinul, dacă nu poți să îmbraci într-o căldură emotivă generoasă relațiile și dialogul cu un tînăr, meseria de educator este greu de realizat".

Se pune însă întrebarea dacă pentru un meseriaș al marii performanțe necesitatea căldurii umane izvorîtă dintr-o autentică sociabilitate este cea mai fericită formulă sau dimpotrivă. Și iată de ce. Dacă ținem seama de faptul că în eșalonul marii performanțe pătrund indivizi foarte **riguros selecționați**, care intră sub conducerea unui colectiv tehnic restrîns într-o activitate dură, presărată de renunțări și sacrificii, antrenorul are de înfruntat o serie de contradicții obiective și subiective, extrem de puternice. Astfel, colectivul de sportivi nu acceptă întotdeauna **voluntar și conștient** duritatea antrenamentelor, al căror volum și intensitate tind să crească progresiv. Barierele subiective ale neputinței, saturației, sînt o realitate concretă, pe care antrenorul nu o poate ignora la nesfîrșit. El este pus într-o dilemă atitudinală perpetuă. Ce metodă să aleagă? Bunăvoința și înțelegerea caldă înseamnă o tentație spre spiritul îngăduitor, cu care preceptele marii performanțe nu se împacă deloc. Deși prețul afectiv este mare (antrenorul îngăduitor este bine tolerat de grup), prețul performanței este în scădere. Dacă antrenorul „întoarce foaia" și este dur, neînduplecat, sever față de orice abatere, prețul performanței crește, dar cel afectiv este scăzut. Ce este de făcut?

În acest sens, antrenorul nu trebuie să oscileze la nesfîrșit între dilemele contradictorii enunțate. **În societatea noastră, prin excelență educațională, antrenorul sportiv, ca unul din principalii „actori" al relației didactice și formative, trebuie să se vadă confruntat cu o accelerată creștere atît a propriilor exigențe**

cît și a celor din mediul social. Deci **exigența**, care nu include deloc îngăduința, dar nu exclude nici înțelegerea și cooperarea, constituie trăsătura centrală, în jurul căreia gravitează celelalte cerințe ale marii performanțe. Antrenorul **exigent** și **autoexigent** oferă permanent un model de comunicare, de relație, de atitudine, de comportament și de decizie care generează ordine, disciplină, pasiune, abnegație, sacrificiu conștient, totul adresat „marelui stăpîn" : performanța. Orice abatere, slăbiciune, cedare sau, dimpotrivă, severitate nerațională, absurdă (în anumite situații particulare) deteriorează relațiile și compromite performanța ca întreg.

Cînd sportivii văd, simt, observă că antrenorul lor știe ce vrea, cunoaște meserie, este integru, drept, sever dar cald, egal cu toți, nepărtinitor, obiectiv în aprecieri și atitudine, se vor grupa în jurul lui, clădind acel colectiv ideal în care se muncește conștient, mult, cu spor, cu dăruire, așteptînd demn și neclintit rezultatele. Pentru aceasta, antrenorul însuși trebuie să aibă o capacitate autentică de dăruire, de pasiune pentru meseria sa. În relațiile cu sportivii, această pasiune nu poate fi simulată. În fața unei mașini-agregat pasiunea sau nonpasiunea nu sînt percepute de aceasta, dar colectivul de sportivi, viu, real, nu poate fi „păcălit". Sportivul simte și decantează din inflexiunile vocii, din gesturi, din privire, din mișcări, pauze, tonalitate sau momentul de așteptare și atitudinile antrenorului, proporțiile dăruirii sale pentru meserie. Așa-zisele distanțe sufletești dintre antrenor și sportiv sînt direct proporționale cu abandonul conștient al relației.

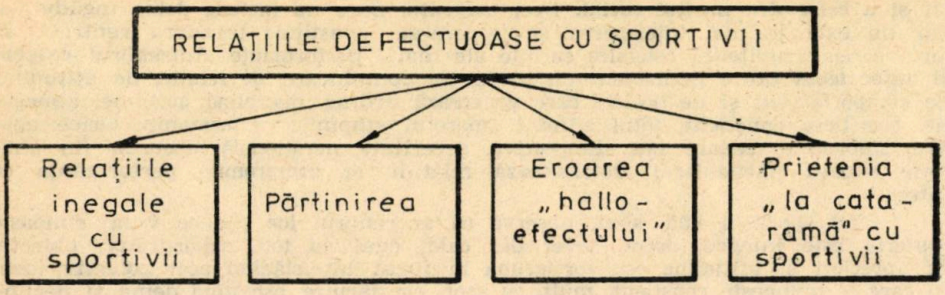
Ar fi însă greșit dacă s-ar considera că singură pasiunea, dăruirea autentică a antrenorului estompează sau anulează toate contradicțiile care apar în sînul unui colectiv sportiv. Astfel, sportivul nu este cucerit total, definitiv, doar pentru că antrenorul lui este pasionat de meserie. Pentru a-i insufla și sportivului acel sentiment de dăruire autentică, mai sînt multe căi de străbătut.

Sportivul are un ochi critic deosebit de ascutit, care se formează ca atare în condițiile pe care le generează actualul statut al marii performanțe. Grupul sportiv este un grup semiînchis. Spre el vin sportivi, despre care se presupune că ar fi apți pentru marea performanță și din el ies alți cîțiva care pe parcurs nu mai dovedesc garanție de performanță. În afara acestor fluctuații rare, episodice, colectivul de sportivi este relativ stabil (pentru o anumită perioadă de timp), în cadrul lui funcționînd o anumită mentalitate față de efort, față de concurs, față de existență în genere. La această mentalitate, un rol formativ îl joacă antrenorul sau colectivul de antrenori. Uneori se întîmplă și reversul problemei. Colectivul de sportivi să fie stabil, în privința nucleului de bază, în timp ce antrenorii migrează înspre și dinspre el. Un astfel de grup semiînchis are un anumit statut relațional bazat pe atracție, respingere sau indiferență între membrii lui. Iar între colectiv și antrenori se naște același gen de relații care îi vor defini sensul dezvoltării psihosociale.

În general sportivul este foarte curios și atent ca să surprindă slăbiciunile umane ale antrenorului său. Și aceasta nu din motive de subminare a personalității antrenorului, ci pur și simplu din nevoia de identificare a propriului său comportament solicitat la maximum de exigențele marii performanțe. Dacă antrenorul fumează, joacă table sau remi pînă la ore foarte tîrzii, sau dovedește alte slăbiciuni, deci un autocontrol insuficient de solid, este mai mult ca sigur că sportivii nu vor putea fi struniți pentru aceleași greșeli. Ba mai mult, antrenorul în cauză nici nu va considera aceste greșeli ca fiind abateri de la preceptele disciplinei sportive, văzînd în acestea propriile lui manifestări ,față de care este îngăduitor. De aceea, cînd colectivul de sportivi se dovedește refractar la anumite solicitări ale antrenorului, sau nu cooperează eficient și prompt în concurs la sugestiile acestuia, antrenorul este contrariat și nemulțumit, neștiind de ce nu merg „relațiile" cu grupul.

Pentru a vedea mai clar în ce anume constau principalele dificultăți ale relațiilor antrenorului cu sportivii, descriem în continuare slăbiciunile care se manifestă la acest capitol, așa cum au fost ele surprinse în practica unor loturi sportive de mare performanță (tabel nr. 1).

Relațiile inegale cu sportivii, părtinirea constituie un grup specific de slăbiciuni manifestate de antrenor față de colectiv. Aceste slăbiciuni pot avea grade diferite de acuitate, mergînd de la forme estompate, uneori firești (într-o anu-



mită limită într-un grup uman), pînă la forme robuste, grave, care prejudiciază obținerea performanței sportive.

Cînd în relațiile cu sportivii antrenorul se dovedește „cu unii mumă și cu alții ciumă", conform zicalei, atmosfera de antrenament și de concurs suferă. Discutam anterior că în condițiile vieții în comun dintre sportivi și antrenor în sala de antrenamente, în taberele de pregătire, în competiții, sensibilitatea de percepție crește de ambele părți la dimensiuni acute. Sportivul simte dacă este acceptat, agreat de antrenor și cît. În mod firesc el va încerca un act de comparare între atitudinea antrenorului față de sine și față de ceilalți sportivi, de cele mai multe ori involuntar. Ar fi greșit dacă cineva și-ar închipui că a simpatiza sau nu pe un sportiv nu are nimic de-a face cu performanța în sine. Iată și de ce. Cînd între un sportiv și un antrenor, angajați deopotrivă într-o muncă atît de dură și de exigentă, raporturile de relație sînt crispate, încordate, fiecare în parte și amîndoi se resimt. În performanță nu se poate ca sportivul să nu greșească cu ceva. Atitudinea unui om față de alt om aflat în greșeală întotdeauna sau aproape întotdeauna este evaluată în funcție de puntea afectivă care există între ei. Mai mult decît atît, sportivului i se va părea întotdeauna că este mai nedreptățit decît ceilalți dacă sesizează că nu este agreat de antrenor. De aici și pînă la conflictele subiective interpersonale nu este decît un pas sau și mai puțin.

Probabil că ni se va reproșa în ce măsură afinitățile pot fi sugerate, comandate, modificate, cînd se știe că ele depind de factori subiectivi : atracție, respingere, care nu pot fi dictați dinafară. În acest sens posibilele reproșuri își au partea lor de motivație. Dar acest lucru nu-l împiedică pe antrenor să nu lase ca simpatia sau antipatia să ia forme accentuate, flagrante. În probleme de stăpînire a emoțiilor pozitive sau negative, legate de oamenii cu care fiecare dintre noi venim în contact, se poate acționa foarte mult. Una este să supui unui control conștient atracția sau respingerea față de un individ și alta este s-o lași să se dezvolte de la sine, necontrolat, sub imperiul impulsurilor. Iată de ce pledoaria noastră se întreaptă spre această variantă în care omul rațional, prin luptă și control permanent asupra propriei sale ființe, reușește s-o înnobilezze, s-o corecteze, ajustînd-o permanent, neîncetat la cerințele mediului social în care trăiește și acționează.

Acest prim avertisment legat de inegalitatea conduitei unui antrenor cu sportivul lui nu este gratuit și nici exagerat. Să ne gîndim doar la ceea ce simte un sportiv cînd află sau vede că antrenorul lui petrece ore întregi din timpul său liber în compania unui grup sau a unui anumit coechipier. Și cîtă înțelegere va avea acest sportiv cînd antrenorul lui nu-i iartă nimic, în vreme ce „preferaților" sau „preferatului" le îngăduie mai multe.

Într-un asemenea colectiv iau naștere cu certitudine **grupuri antagoniste, din care aspectul coeziunii sufletești,** atît de necesară în pregătire și în concurs, este undeva foarte departe, inaccesibil.

Pentru un antrenor de lot, interesele înguste, de club, de proveniență regională, de naționalitate chiar, ricoșează în însuși interesul meseriei antrenorului : randamentul grupului ca întreg. Atunci cînd antrenorul îi tratează în mod egal, principial pe toți sportivii săi, indiferent că vin de la un club sau altul, din nordul sau din sudul țării, indiferent de naționalitate sau grad de cultură, văzînd

FACTORUL BIOLOGIC — COMPONENTĂ A ANTRENAMENTULUI SPORTIV CONTEMPORAN

Prof. univ. AUREL ENCUȚESCU
Institutul de învățămînt superior — Oradea

Datorită creșterii valorii performanțelor sportive, de la un an la altul, de la o Olimpiadă la alta, în domeniul măiestriei sportive s-au acumulat, în ultimii ani, numeroase cunoștințe teoretice și practice, ele reflectînd fluxul neîntrerupt de date provenite din cantitatea și, mai ales, din calitatea competițiilor sportive, precum și din dezvoltarea cercetării științifice în domeniul sportului.

Teoria antrenamanetului sportiv — care a devenit în prezent știința antrenamentului sportiv — este chemată să generalizeze cele mai noi cuceriri din practica sportivă și, totodată, să prospecteze tezele generale ce trebuie să stea la baza pregătirii sportivilor, pentru obținerea performanțelor maxime, depășindu-le pe cele actuale.

Unul din elementele constitutive fundamentale ale procesului de pregătire a sportivilor sînt **factorii (componentele) antrenamentului sportiv.**

S-a statornicit evidențierea următorilor factori ai antrenamentului sportiv : pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea psihologică și pregătirea teoretică.

Implicarea din ce în ce mai mult a biologiei și medicinii în antrenamentul sportiv contemporan, cu implicații tot mai profunde în realizarea obiectivelor antrenamentul sportiv, ne arată că este momentul includerii **factorului biologic** printre componentele antrenamentului sportiv.

De ce acest factor este o componentă a antrenamentului sportiv contemporan ?

Pentru că acest factor biologic aduce astăzi, mai mult decît oricînd, o contribuție deosebit de însemnată în pregătirea sportivilor, la sporirea randamentului acestora, atît în procesul instruirii, cît și în concursuri, mai ales în cele de mare amploare, cum ar fi campionatele mondiale și Jocurile Olimpice.

Amplificarea preocupărilor specialiștilor în legătură cu implicarea tot mai profundă a biologiei și medicinii în pregătirea sportivă este pe deplin justificată, deoarece în desfășurarea instruirii, înainte de concurs, în timpul concursului și după concurs sînt solicitate felurite procese biologice, care au o mare influență asupra realizării randamentului sportiv.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1980, pag. 57

Formele sau aspectele factorului biologic

I. PREGĂTIREA BIOLOGICĂ DE BAZĂ

Aceasta ar cuprinde :

a) **Selecția biologică pentru sportul de performanță**

Acest aspect presupune stabilirea unor criterii biologice selective (morfologice, funcționale, psiho-sociale), care ar urma să precizeze aptitudinea organismului unui individ de a putea fi supus unui proces de antrenament variabil ca volum, intensitate și complexitate.

b) **Orientarea medico-biologică pentru o anumită ramură de sport**

Acest aspect ar avea un rol cît se poate de important în orientarea sportivilor încă de la începutul pregătirii lor într-o anumită ramură de sport.

Determinările medico-biologice, în colaborare cu alte forme de determinare, pot ajuta și confirma capacitatea unui tînăr pentru practicarea unei anumite ramuri de sport.

Astăzi, în literatura de specialitate se arată că, pentru măsurarea și investigarea factorilor care determină performanța sportivă, trebuie să se țină seama de :

— capacitatea motrică ;
— capacitatea psihică ;
— tipul constituțional (somatic).

Aș adăuga, ca absolut necesare, măsurarea și investigarea **capacității biologice.** De altfel, tipul constituțional trebuie inclus în capacitatea biologică, deoarece consider că el reprezintă o parte a investigării capacității biologice.

Prin ce indici se poate măsura capacitatea biologică ?

Tocmai prin indicii medico-biologici care sînt cunoscuți și folosiți și la noi, dar mai ales în țări cu sport de performanță avansat, ca, de pildă, R. D. Germană, U.R.S.S., S.U.A.

Deci, ca o nouă orientare, pentru măsurarea capacității la efort general, propun să fie folosite următoarele capacități :

— capacitatea motrică ;
— capacitatea psihică ;
— capacitatea biologică.

Aceasta din urmă este mai complexă și include în sfera ei și determinarea tipului constituțional, la care s-ar adăuga și celelalte investigații bio-medicale.

II. PREGĂTIREA BIOLOGICĂ SPECIALĂ

Aceasta este legată de programul de pregătire specific fiecărei ramuri de sport. Ea se definește prin **supravegherea medico-biologică** a antrenamentului sportiv în fiecare ramură de suport și cuprinde aplicarea principiilor fiziologice în antrenamentul sportiv specific, aplicarea și ameliorarea condițiilor igienico-sanitare reclamate de antrenament (regim de viață sportiv, factori de mediu, baze sportive — care, în viitor, vor trebui să aibă, în mod obligatoriu, și punct de refacere), echipament, pregătirea organismului pentru a intra în forma sportivă.

III. PREGĂTIREA BIOLOGICĂ DE CONCURS

Acest aspect include un antrenament rațional, dirijat pe baze științifice (o anumită înlănțuire a efortului cu odihna, o anumită alimentație, medicație, utilizarea unor mijloace de refacere etc.), asociate cu utilizarea unor factori fiziologici meniți să ridice, prin căi naturale, standardul energo-

gen și echilibrul neuro-psihic al organismului în vederea concursului, competiției sportive.

Precizez că este vorba de atingerea unor performanțe sportive maxime prin mijloace naturale, ce se folosesc în biologie și în medicină, și nu prin mijloace „artificiale" sau „stimulative-dopinguri", ce sînt interzise în antrenamentul sportiv și în concurs prin dispozițiile în vigoare ale Federației internaționale de medicină sportivă și ale altor foruri sportive internaționale.

IV. PREGĂTIREA BIOLOGICĂ DUPĂ CONCURS

Aceasta se realizează prin **refacerea organismului după efortul sportiv.**

Această componentă, destul de importantă în antrenamentul sportiv, face parte din pregătirea biologică în general, prin ea înțelegîndu-se totalitatea proceselor fiziologice și biochimice care au loc la nivelul tuturor sistemelor, al aparatelor și al organelor, în vederea redobîndirii echilibrului funcțional optim (homeostazie) și recondiționarea biologică atunci cînd posibilitățile naturale ale organismului sînt depășite, și se caracterizează prin indici fiziologici deosebit de favorabili pentru susținerea continuării antrenamentului sportiv, în vederea obținerii unor performanțe sportive de valoare.

Acest proces are **două aspecte :**

— refacerea imediată ;

— refacerea permanentă.

Refacerea imediată se poate realiza în timpul și după efortul fizic (antrenament, concurs).

Refacerea permanentă se realizează pe parcursul întregului ciclu de antrenament.

Nu voi insista asupra problemei refacerii, deoarece despre ea medici și specialiști români și străini au scris numeroase articole, lucrări, modalități, pledînd convingător în favoarea necesității și aplicării ei în practică în cadrul pregătirii sportivilor de înaltă performanță.

CONCLUZII

Din cele expuse mai sus, se pot trage următoarele concluzii mai importante :

1. Astăzi, în sportul de performanță, se evidențiază din ce în ce mai mult **factorul biologic** care trebuie pus alături de ceilalți factori ai antrenamentului sportiv.

2. Astăzi, biologia-medicina, în general, și medicina sportivă, în special, dispun de indici obiectivi, de standarde menite să obiectivizeze factorul biologic și chiar să-l optimizeze, fapt care ajută din plin la ridicarea nivelului de pregătire sportivă și, implicit, la ridicarea nivelului performanțelor sportive.

3. Atunci cînd vom face măsurători și investigații ale factorilor care determină performanța sportivă, va trebui ca, alături de capacitatea motrică și psihică, să folosim și **capacitatea biologică,** în care să includem și tipul somatic (constituțional).

4. **Selecția biologică, orientarea medico-biologică a antrenamentului** (testarea capacității de efort, evaluarea stării funcționale a organismului, prognozarea prin estimare obiectivă a rezervelor biologice de performanță), **pregătirea biologică de concurs** orientează, evidențiază, codifică și obiectivează acest factor biologic

destul de important, alături de ceilalți factori ai antrenamentului sportiv.

5. Obiectivizînd acest factor și încadrîndu-l în teoria antrenamentului sportiv, alături de ceilalți factori, consider că aducem o contribuție importantă la știința educației fizice și sportului din țara noastră.

6. Arătînd importanța, rolul și locul factorului biologic în cadrul antrenamentului din sportul de performanță, nu trebuie să-l fetișizăm ca factor determinant în realizarea marii performanțe, ci să-l punem alături de ceilalți factori, deoarece toți factorii antrenamentului aduc o contribuție importantă în realizarea marii performanțe, fără a uita însă că aceasta se realizează în primul rînd datorită talentului, cantității și calității muncii sportivului și antrenorului.

BIBLIOGRAFIE

1. DRĂGAN I. : Refacerea după efort și pregătirea biologică de concurs, Lucrările cursului central de perfecționare, București, 1974.

2. ENCUȚESCU A. : Factorul biologic, Sesiunea Institutului de educație fizică și sport, București, 1974.

3. GEORGESCU M., DRĂGAN I. : Probleme medicale ale antrenamentului sportiv, București, Ed. U.C.F.S., 1964.

A. ENCUȚESCU : **Le facteur biologique — partie composante de l'entraînement sportiv contemporain (moderne)**

L'auteur soutient qu'il faut completer les facteurs traditionnels de l'entrainement (préparation physique, préparation technique, préparation tactique, préparation psychologique, préparation théorétique) avec le facteur biologique. En cette direction, il présente les formes et les aspects du facteur biologique : I) La préparation biologique de base (la selection biologique pour le sport de performance et l'orientation médico-biologique pour une certaine discipline sportive); II) La préparation biologique spéciale ; III) La préparation biologique pour la compétition ; IV) La préparation biologique après la compétition par la récuperation de l'organisme après l'effort (récupération immédiate et permanente). En conclusion, on fait la récommandation de mesurer en d'investiguer non seulement la capacité motrice et psychique, mais aussi celle biologique, dans laquelle il faut introduire le type somatique (constitutionnel).

A. ENCUȚESCU : **The Biological Factor, A Component of Modern Training in Sports**

The author pleads for blending the traditional factors of training (the physical training, the technical training, the tactical training, the psychological training, the theoretical training), with the biological factor. He underlines the forms and aspects of the biological factor : I. the basic biological training (the biological selection for performance sports, and the medical-biological orientation to a certain sports branch); II. the special biological training ; III. the biological training for competitions ; IV. the biological training after competitions, by a recovery of the body after sporting efforts (immediate and permanent recovery). In conclusions among others, the author recommends investigations and measurements of both the motive and psychic capacities and of the biological capacity, in which the somatic, constitutional type should be included.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" — București

Iulie, 1978

Cum, pe nesimțite, cel mai placid antrenor devine nervos, febril, în urma involuntarului consum al comprimatelor de stress sau, nemetaforic exprimat, aceste recent încheiate „naționale".

Ani în șir, orgoliul profesional, optimismul sportivilor infirmat sau confirmat de realitate, înalta exigență a șefilor — toate generînd greaua povară a răspunderii — corodează, încet, dar sigur, platoșa cea mai groasă de calm. Sînt momente, din păcate rare, cînd antrenorul, prins între desperarea apocaliptică a sportivului și nemulțumirea neagră a șefului, nu mai are timp să-și consume și să-și elimine propria-i nefericire. Ea rămîne în el timp îndelungat și roade. Da, de mult timp sportul nu mai este o joacă, dar, parcă, uneori, devine unica rațiune de a trăi, și asta parcă-i prea mult.

Cinci titluri, o recoltă bună pentru mine ! Dar calitatea ? Indiscutabil, modestă. Un 8 m, pe care V. T. îl avea indubitabil „în picior", ar mai fi schimbat fața lucrurilor, dar stupidul accident din săritura a treia l-a oprit la 7,86 m. De ce nu sînt victime ale unor atari „stupide accidente" și marii săritori ? Oare, nu sînt unele accidente mai curînd previzibile și evitabile, decît stupide ?

* * * *

Dogoarea năpraznică a soarelui mă duce cu gîndul la Litoral. De peste două decenii îmi doresc un concediu la mare, dar problema ar putea fi clasată în dosarul „Restricții profesionale", sezonul atletic suprapunîndu-se cu cel estival.

Lipit de acest dosar, tov. F. care ne-a făcut inima cît un purice înainte de „naționale" — în caz de nereușită, ar fi fost vai și amar de noi —, nu a venit la concurs. A preferat... Mamaia.

Am mereu mai multă considerație pentru șefii care își rezolvă optim atribuțiile, deoarece acestea sînt multe, dificile și cu un înalt grad de implicație și determinare pentru cei în subordine. „Șeful trebuie să conducă astfel încît cei din subordine să dea ce au mai bun din ei" — spuneam cu ani în urmă unui tovarăș, și mult am avut de suferit, căci vorbeam de funie în casa spînzuratului.

* * * *

La aceste campionate, figura centrală — Floroiu, în zona recordului european la 5000 m. Numai de l-ar ține „baierile" pînă la Praga.

Cu excepția lui, „artileria grea" — semifondul și fondul —, palidă evoluție, cu tot sprijinul masiv din ultimii ani, sprijin acordat de multe ori în dauna altor probe.

Cum li se mai permite unor tovarăși să uite că cele cinci titluri olimpice la atletism au fost cucerite la sărituri (3) și aruncări (2) ?

Sportiv cu „bara de direcție" defectă, plecînd pe culoarul 2 și rătăcindu-se pe culoarul 7 ! Căldura ? Hai, să dăm vina pe mama natură, nu pe atentatul asupra legilor ei sfinte.

* * * *

I., după amar de ani de zile, se alege cu un singur titlu. „S-a dus !", „A murit !", „Pînă aici i-a fost !" — apreciază prompt binevoitorii. Ar fi păcat ca acest mare antrenor să capoteze sub niște lovituri nemeritate ale soartei. Ce comod cuvînt : soarta ! Cîte ia asupra lui.

* * * *

„Ce facem cu 18 m, cînd în lume se aruncă 20 m ?" — spuneau anumiți diriguitori ai atletismului, unul din motivele care l-au determinat pe Iordan să se refugieze la rugby. Acum, „naționalele" se cîștigă cu „sub 17 m". „18 — 17 m tot una-i !", „Dau acum 17 m, dar sînt tineri și..." multe și (adevărat) mărunte motivații, rezultatul contează, vom trăi și vom vedea. Din păcate, știu de acum ce vom vedea.

* * * *

Azi, un tovarăș, cu privire la apropiatele „europene". „Decît trei medalii de bronz, mai bine trei de aur !". Profund !

Educație fizică și sport, nr. 6, 1980, pag. 61

Z. : „Eram la cupa Kusocinski. Tocmai mîncam și, nu știu cum dracu', G. vine grăbit, se așază, alunecă și cade. Dom'le, să mă bată dumnezeu, ca la comandă sar și ăla micu', cubanezu', Leonard, și Juantorena și încep să-l numere pe G. Ăsta-i privea năuc. Ajungînd la 8, Leonard sare în sus, aruncă un șervet și urlă : „KO ! KO !". Veseli oamenii, prietenoși.

L-am întrebat pe Juantorena de ce nu vine pe la noi ? „Am fost, — zicea, — în România, mi-a plăcut foarte mult, — l-a bătut atunci Stan la 400 m, — dar voi, în ultimul timp... în fine. hai să discutăm despre altceva !". Așa am și făcut.

* * * *

Cît năduf la P., că unor antrenori le stă capul la beletristică : „Auzi, Faulkner..." — spunea el cu un dispreț suveran. Ajută sau strică Faulkner performanței ? Cred că nu poate decît ajuta. Dacă am lua doar inegalabila măiestrie cu care ne introduce, pe nesimțite, în subteranele unor resorturi psihice, resorturi cu o atît de acută implicație și în performanța sportivă. Sau exercițiul intelectual la care se angrenează cititorul, parcurgînd și înțelegînd dificila lectură. Adevărul adevărat este că există mari sportivi și mari antrenori, deci cu rezultate de excepție, sau care este de ajuns să deschidă gura pentru a-și trîmbița involuntar incultura, dar să nu uităm un fapt : numărul lor este tot mai redus, de ar fi să aduc drept argument doar permanentul aflux al sportivilor și antrenorilor către mica librărie din Poiana Brașov, unde întrebări de genul : „A apărut Viața ca o pradă a lui Preda ? Nu a venit ?" — prevalează, în ultimul timp, asupra cererilor pentru cărțile de aventuri.

Trebuie, în același timp, nu să accept, ci să înțeleg aversiunea lui P. față de antrenorii care cred că printr-o spoială culturală pot suplini lipsa unor cunoștințe profesionale sau, nu arareori, lenea.

I. VINTILĂ : **Journal d'entraineur (V)**

L'auteur de ce journal, un bien connu entraîneur d'athlétisme, fait un sondage dans l'âme de ceux qui ont la responsabilité technique et méthodique du comportement des sportifs, en soulignant la position délicate dans laquelle ils se trouvent parfois. Ainsi, dans le cas d'une mauvaise performance, le seule responsable n'est pas, ni le sportif, l'executant, ni le chef administratif — le facteur de décision, mais l'entraîneur, qui, en dernière analyse, couvre les deux aspects. L'auteur met aussi en discussion les accidents surprenants, qui sont beaucoup plus fréquentes chez les sportifs ayant un niveau de préparation insufisant et le talent au dessous des exigences d'une grande compétition. En suivant ce chemin, l'auteur présente quelques histoires avec des héros qui ont changé pendant les années leurs rôles, devenant de vainqueurs — vaincus et inversement, les derniers ne désirant plus de confronter leur potentiel avec celui de leurs anciens supérieurs. Une question aparraît — avec la réponse en suspension — qu'est ce que détermine cette dialectique ? Pour certains, le temps qui passe signifie la diminution de la valeur, pour d'autres — la croissance ?

I. VINTILĂ : **Diary of An Instructor (V)**

The author, a far-famed instructor in athletics, in his Diary describes the position of the instructors who are answerable, in technical and methodological terms, for the conduct of sportsmen. He considers that the instructor is in a difficult situation being between the hammer and the anvil. If an athlete fails in a competition, it is the instructor who is blamed and not the athlete who is the performer, nor the decision maker, the administrative boss. In the author's view a number of factors are responsible for failures.

Likewise, the author dwells on surprise accidents, more frequent with insufficiently trained sportsmen and those whose gifts are below the level required by great competitions. In this train of thought the author reminds a number of situations in which the protagonists have changed their roles along the years becoming from winners losers and vice versa, the losers often giving up their fight as they no longer wished to face their former vanquishers. The author asks a question to which he has found no answer : what determined or determines this dialectical situation ? For some people, the answer will be a reduction of the value, for others an increase of the value.

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Asist. univ. IONEL BRATU
I.E.F.S.

Și în acest număr al revistei continuăm să punem la dispoziția celor interesați programe de exerciții fizice cu funcționalități profilactico-curative diverse integrabile în regimul de viață rațional al omului contemporan în funcție de necesitățile individuale ale diverșilor cetățeni.

De această dată prezentăm programe individuale de gimnastică compensatorie efectuate la locul de muncă de către muncitorii de ambele sexe ce prezintă anumite suferințe cronice ce nu necesită dispensarizare.

În numerele anterioare am prezentat programe de gimnastică compensatorie efectuată la locul de muncă în pauza acordată în acest sens. Programele respective au fost diferențiate pe cele cinci categorii de profesiuni. Cercetările efectuate în acest sens au arătat că sînt cazuri individuale de muncitori — de regulă, avînd vîrstă matură care prezintă unele îmbolnăviri cu caracter cronic care nu necesită dispensarizare, dar care totuși prin simptomele manifestate influențează dispoziția, capacitatea de travaliu a organismului și chiar randamentul profesional. Este vorba de afecțiuni cu caracter cronic ce au frecvență mai mare cum sînt : spondiloza cervicală, spondiloza dorso-lombară, varice, picior plat, forme ușoare de astenie, unele insuficiențe ale ventilației respiratorii, hipertensiune arterială și altele. În cazul acestor muncitori oboseala, ca urmare a efortului profesional, se instalează mai repede și are localizări pe zonele somato-funcționale, unde sînt localizate și afecțiunile respective sau oboseală generalizată în cazul formelor de astenie, hipertensiune sau insuficiența ventilației externe determinată de afecțiuni cronice ale căilor respiratorii, pleurei plămînilor sau deficiențe ale toracelui.

Efectele profilactice ale programului comun de gimnastică compensatorie specific grupelor de profesiuni sînt utile și persoanelor cu afecțiuni cronice, dar numai parțial. Aceste efecte ocolesc mai ales zonele unde este localizată suferința și prin urmare efectele locale de ordin somatic sau funcțional sînt influențate pentru această categorie de oameni ai muncii. Pentru acest motiv s-a instituit această formă de practicarea gimnasticii la locul de muncă sub formă individuală. Conținutul programelor respective va deriva din obținerea efectelor generale ale gimnasticii la locul de muncă, dar și din neutralizarea simptomelor supărătoare de manifestare a suferințelor respective ce se accentuează în anumite momente ale programului de muncă.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1980, pag. 63

Persoanele în cauză pot efectua programele respective în mod individual în pauza acordată în acest sens sau în alte momente ale programului de muncă — de regulă atunci cînd simt nevoia unei destinderi sau relaxări — și dacă procesul de producție permite acest lucru. Muncitorii în cauză trebuie să-și formeze această obișnuință și să ajungă la înțelegerea mecanismelor de acțiune ale exercițiilor fizice utilizate în scopul obținerii efectelor profilactice proprii gimnasticii compensatorii practicate la locul de muncă. Cercetări efectuate în acest sens au arătat pe de o parte că există posibilitatea efectuării gimnasticii compensatorii la locul de muncă sub această formă și pe de altă parte au pus în evidență o serie de îmbunătățiri privind unii indici funcționali cardio-respiratori și dispariția sau limitarea unor sisteme ca durerea, paresteziile și altele.

PROGRAM DE GIMNASTICĂ COMPENSATORIE EFECTUATĂ LA LOCUL DE MUNCĂ INDIVIDUAL DE CĂTRE PERSOANELE CU SPONDILOZĂ CERVICALĂ

Nr. exe.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1	Șezînd cu spatele drept : ducerea brațelor în cerc mic, mijlociu și mare prin înainte sus înapoi. La început se execută lent apoi mai repede și cu amplitudine mai mare. Coatele pot fi și îndoite	8 ori în fiecare sens
2	Șezînd cu spatele drept mîinile pe umeri : răsucirea trunchiului într-o parte cu ducerea brațelor oblic sus cu inspirație (1), revenire cu expirație (2). Se repetă în partea opusă	2 × 3 în fiecare parte
3	Șezînd cu spatele drept brațele menținute oblic sus : răsucirea lentă și amplă a capului și gîtului într-o parte (1) revenire (2). Se repetă în partea opusă. La apariția unor dureri se reduce amplitudinea mișcării.	2 × 3 în fiecare parte
4	Șezînd cu spatele drept mîinile pe șolduri : întinderea cefii (coloana cervicală) cu ducerea bărbiei în piept menținînd 1—3 sec. poziția de întindere a gîtului (1), revenire (2).	2 × 4—6
5	Stînd ușor depărtat mîinile pe șolduri : îndoirea genunchilor (genuflexiune) păstrînd trunchiul drept (1), revenire în stînd mai mult pe călcîie ridicarea vîrfurilor de pe sol și ducerea bărbiei în piept întinzînd cît mai mult coloana vertebrală (2). Se menține poziția finală.	2 × 4—6
6	Stînd depărtat : ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor oblic sus cu inspirație (capul, gîtul și trunchiul se extind) (1), revenire cu expirație (2).	2 × 4

PROGRAM DE GIMNASTICĂ COMPENSATORIE EFECTUAT LA LOCUL DE MUNCĂ INDIVIDUAL DE CĂTRE PERSOANELE CU SPONDILOZĂ DORSO-LOMBARĂ

Nr. exe.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1	Șezînd pe scaun cu mîinile pe șold : extensia (ducerea înapoi) lentă mai întîi a capului, gîtului apoi a trunchiului începînd cu segmentul corespunzător zonei toracale a coloanei apoi a celei lombare (1), revenire (2). La început se execută lent apoi din ce în ce mai amplu, revenire (2).	2 × 4

2	Șezînd pe scaun cu mîinile pe șold : răsucirea trunchiului într-o parte lent și cu amplitudine din ce în ce mai mare cu ducerea brațelor oblic sus, inspirînd profund (1), revenire (2). Se repetă în partea opusă.	2 × 3 în fiecare parte
3	Șezînd pe scaun cu mîinile fixate pe acesta la nivelul șoldurilor : întinderea coloanei vertebrale în axul său lung împingînd cu mîinile în scaun fără a ridica șezuta de pe acesta, bărbia se duce în piept pentru a ajuta întinderea și mai amplă a coloanei vertebrale (1). Se menține această poziție 1—3 secunde. Revenire (2)	2 × 4—6
4	Șezînd cu mîinile la ceafă trunchiul drept coloana vertebrală întinsă : îndoirea laterală a trunchiului într-o parte (1) urmată de răsucire în partea opusă (2). Se execută lent cu inspirație la îndoire și expirație la răsucire. Se repetă în partea opusă.	2 × 2—3 în fiecare parte
5	Stînd cu mîinile pe șolduri : ducerea brațelor oblic în sus cu ridicarea unui genunchi și îndoit la piept menținut 1—3 sec. (1), revenire (2). Se repetă cu celălalt picior. La ridicarea genunchiului se inspiră la revenire se expiră.	2 × 2—3 cu fiecare picior

PROGRAM DE GIMNASTICĂ COMPENSATORIE EFECTUAT LA LOCUL DE MUNCĂ INDIVIDUAL DE CĂTRE PERSOANELE CU VARICE LA MEMBRELE INFERIOARE

Nr. exe.	Descrierea exercițiilor	Dozarea
1	Stînd : ridicare pe vîrfuri cu ducerea mîinilor pe șolduri cu inspirație profundă (1), revenire (2). Se menține 1—3 secunde poziția de ridicare pe vîrfuri și inspirație profundă cînd se încearcă o „sugere" cît mai amplă a abdomenului	2 × 4—6
2	Stînd : ridicarea alternativă a cîte unui genunchi îndoit la piept urmată de întinderea înainte a membrului inferior respectiv (1), revenire (2). Se repetă cu celălalt picior.	2 × 2—3 cu fiecare membru inferior
3	Stînd cu o mînă sprijinită de un obiect din jur pentru a avea o poziție cît mai stabilă : ridicarea înainte și în sus a unui membru inferior cu genunchiul ușor îndoit (1), coborîre și ducerea lui înapoi ridicîndu-l cît mai sus (2). Se efectuează ritmic lent sub formă de balans cu amplitudine din ce în ce mai mare.	2 × 2—4 cu fiecare membru inferior
4	Stînd cu o mînă sprijinită de un obiect din jur pentru o poziție cît mai stabilă : ducerea în cerc mic a unui picior de 3—4 ori, alternativ cu balansarea înainte, înapoi a aceluiași picior ridicîndu-l cît mai sus atît la balansul înainte cît și la balansul înapoi. Se repetă tot de 3—4 ori balansarea respectivă. Se repetă cu celălalt membru inferior.	2—3 ori cu fiecare membru
5	Stînd : fandare mare înainte pe un picior cu ducerea mîinilor pe șolduri în inspirație profundă (1), revenire cu expirație (2). Se repetă cu celălalt membru inferior.	2 × 2 pe fiecare membru inferior

I. BRATU : **L'intégration des exercices physiques dans le régime de vie rationnele**

L'auteur présente des programmes individuels de gymnastique compensatoire effectués au lieu de travail par les ouvriers des deux sexes qui présentent certaines déficiences chroniques qui ne nécessitent pas l'hospitalisation. Il s'agit d'affections chroniques d'une plus grande fr-quence : spondylose cervicale, spondylose dorso-lombaire, varices, pied-plat, formes légères d'asthénie, certaines insuffisances de ventilation respiratoire, hipertension arterielle et d'autres. Chez ce type d'ouvriers, la fatigue s'installe plus rapidement à cause de l'effort professionnel, dans les zones somato-fonctionnelles ou sont localisées les affections respectives, ou elle est généralisée, dans les formes d'asthénie, hipertension ou insufisance de la ventilation extérieure causée par une affection chronique des voies respiratoires, du poumon ou par les déficiences du thorax.

Les effets prophylactiques du programme commun de gymnastique compensatoire spécifique aux groupes d'affections sont également utiles pour les personnes ayant des affections chroniques partielles. Ces personnes peuvent effectuer les programmes respectives, individuelement dans la pause de production ou dans d'autres moments du programme de travail.

I. BRATU : **Physical Exercises Should be Part of a Judicious Life Style**

The author presents a series of individual programmes of in-service compensatory gymnastics for both men and women workers who show chronic deficiencies of high frequency such as cervical spondylosis, dorsal and lumbar spondylosis, varix, flatfoot, respiratory ventilation failure, asthenia in a less severe form, arterial hypertension, etc. With such people the fatigue due to professional effort is more rapidly felt. The latter settles especially in the somato-functional zones affected by the respective diseases or gives rise to a generalized fatigue in the cases of asthenia, hypertension or external ventilation failure determined by chronical disturbances of the respiratory system, pleura or deficiencies of the thorax.

The prophylactic effects of the common programme of compensatory gymnastics specific for the above-mentioned deficiencies are only partially useful for people suffering from chronical disturbances.

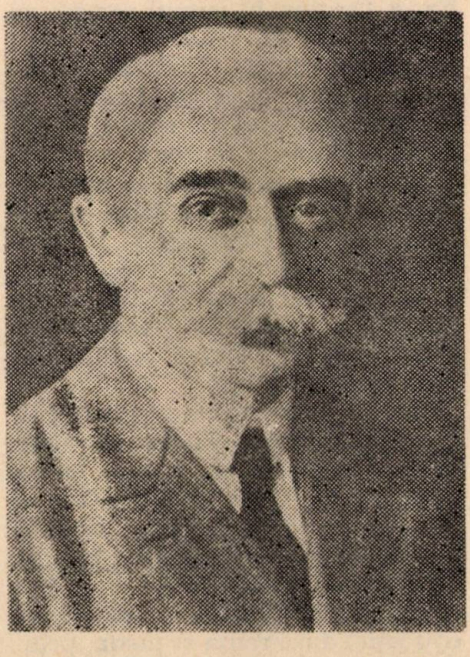
The author recommends that all those concerned should individually perform the exercises during the break, or any other spare moments during the work day.

FILE DE ISTORIE

ACTUALITATEA IDEILOR LUI PIERRE DE COUBERTIN

Şef lucrări DORIN ALMĂŞAN
Institutul politehnic — Cluj-Napoca

Ni se pare firesc şi oportun ca în acest an olimpic, în care se desfăşoară cea de a XXII-a ediţie a Jocurilor Olimpice, să evocăm, fie şi pe scurt, personalitatea marelui pedagog, umanist şi animator, a celui care a dus la reînvierea olimpiadelor antice, inegalabila sărbătoare a tineretului lumii, veritabil festival mondial al vigoarei, energiei, elanului şi cugetului curat. Un fapt cert : reinstaurarea întrecerilor sportive internaţionale sub semnul celor cinci cercuri olimpice se datorează ideilor, strădaniilor şi puterii de convingere a lui **Pierre de Coubertin** (1863—1937), care a reuşit reaprinderea unei flăcări sacre ce părea de mult stinsă.



Faimoasele Jocuri Olimpice antice, născute în anul 776 î.e.n., au avut o longevitate impresionantă, desfăşurîndu-se cu exactitate, fără vreo abatere importantă, timp de 1172 de ani. De fapt, după unele surse, ele au o vechime mult mai mare, legende cu multe temeiuri istorice afirmînd că ar fi fost întemeiate de însuşi **Herakles** care le-ar fi dedicat lui Zeus şi Herei prin anul 1253 î.e.n. Din păcate, edictul împăratului **Teodosiu I** al Bizanţului le desfiinţează, în anul 394 e.n., pe considerentul că sînt păgîne, în realitate fiind vorba şi de puternice motive politice. Pentru Europa începea atunci o lungă perioadă de „hibernare" cauzată de sepulcrul evului de mijloc, cu rigorile lui de ordin mistic şi clerical, cu dispreţul făţiş faţă de corpul uman, atît de apreciat de antichitatea greacă, cu ruguri şi absurde decizii ale atotputernicei Inchiziţii. A fost necesară o renaştere a spiritului, a artelor, de apariţia iluminismului şi de noi concepţii în educaţie pentru ca, încetul cu încetul, să se recunoască, să se aprecieze şi să se aplice instrucţia multilaterală. A fost nevoie de răspîndirea ideilor

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1980, pag. 67

lui **Rabelais, Montaigne** și **Komenski,** încărcate de adevăr și de umanism, de operele lui **Locke** sau de concepțiile revoluționare ale lui **Basedow, Guts Muts** și **Fröbel,** pentru a se ajunge la sistemele de educație fizică închegate abia în secolul al XIX-lea. Remarcabili creatori în acest domeniu — **Amoros, Clias, Jahn, Ling** sau **Arnold** — au fost cei care, deși în principal și-au propus rezolvarea problemei educației doar în țările lor, au reușit să stimuleze o adevărată mișcare universală.

La sfîrșitul secolului al XIX-lea, mai ales în societățile avansate industrial, se punea din ce în ce mai acut problema educației extrașcolare. În acest context, era necesar ca timpul liber să nu aibă doar o funcție de destindere, ci și una de creație, prin el realizîndu-se obiective majore : ideologice, umane, civice. În această perioadă de căutări și frămîntări, de experiențe și lupte teoretice, personalitatea lui **Pierre de Coubertin** aduce în scenă ideea sportului internațional, lui revenindu-i, în acest moment, sarcina de a potența virtuțile educative ale exercițiului fizic.

Înainte de a trece în revistă cîteva dintre ideile lui Coubertin, ni se pare firesc să reamintim, cu justificată mîndrie, că una dintre primele încercări de renaștere a Jocurilor Olimpice a avut loc în țara noastră. **Evanghelie Zappa,** un grec bogat, stabilit în România în 1833, își investește mare parte din avere în scopuri culturale. La inițiativa lui se înființează la Atena „Fundația Olympicelor" și au loc chiar și cinci ediții de jocuri, considerate astăzi „preolimpice", între 1859 și 1889. Poate se impune o corelație între acțiunile lui **Zappa** și simpatia pe care a avut-o Pierre de Coubertin față de România. După articolul publicat de el în „Le Figaro" : **„Prietenii noștri români"** se înființează, în 1906, Liga de prietenie dintre Franța și România.

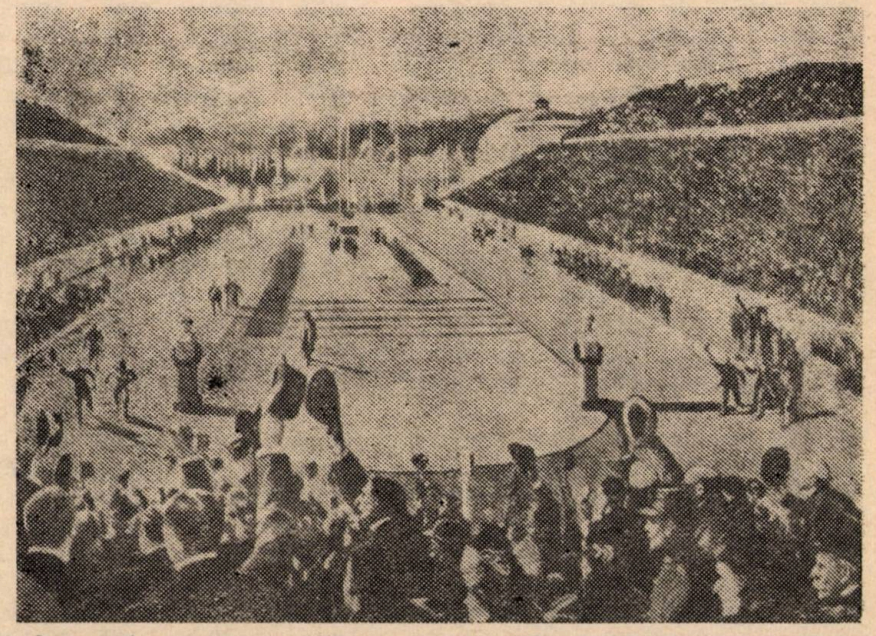
Este interesantă personalitatea lui Pierre de Coubertin care, făcînd parte din aristocrație și avînd titlul de baron, a fost unul dintre tinerii care au aderat sincer și spontan la ideile politice ale revoluțiilor antimonarhale din Franța, dovedindu-se în concepții și fapte un desăvîrșit revoluționar și democrat. Beneficiar al unei educații alese, el își însușește umanismul antic ca pe o concepție, descoperind în el valențe aplicabile chiar în societățile dominate de știință, tehnică și industrie. Cu puțin timp înaintea afirmării ideilor sale, un eveniment de notorietate venea parcă să-i netezească drumul și să deschidă ochii Europei asupra unui glorios și uitat trecut. **Ernst Curtius,** în cursul expediției arheologice din anii 1875—1881, descoperă ruinele Olimpiei antice, ascunse sub masive straturi de pămînt timp de 15 secole. Ideile neoolimpismului promovate de **Coubertin** se suprapun în mod fericit, cronologic și ca fond, apariției cărții lui **Lagrange :** „Physiologie des exercices du corps" care a stîrnit un ecou favorabil în mediul intelectualilor francezi, ca și în sufletele tuturor cetățenilor cu vederi înaintate.

Om de mare cultură, spirit cultivat și eclectic, **Pierre de Coubertin** își începe cariera de publicist printr-o carte despre educația în Anglia, pe care voia s-o impună ca model instituțiilor din țara sa. Apărută în 1883, cartea se ridica împotriva procedeelor depășite ale educației din Franța și pleda, printre altele, pentru necesitatea edu-

cației în aer liber. În concepția autorului lucrării, sportul va trebui să restabilească echilibrul rupt al ființei umane prin încadrarea lui în toate sistemele de educație. Totuși, pentru a nu se aluneca în exagerări și extremisme, Pierre de Coubertin afirmă categoric : **„educația nu are nevoie de militarism, ci de convingere"** ; ajunge, în același timp, la concluzia că cel mai bun mijloc de a da sportului valoarea sa morală este de a înlătura barierele ce despart popoarele și de a face ca întrecerile internaționale să devină un fapt frecvent.

Cu prilejul aniversării „Uniunii societăților franceze pentru sporturi atletice", la 25 noiembrie 1892, într-o conferință la Sorbona, **Coubertin** expune pentru prima oară ideea relansării olimpismului. Doi ani mai tîrziu, la „Congresul internațional al asociațiilor sportive din lumea întreagă" de la Paris, **delegați din 12 țări hotărăsc restabilirea Jocurilor Olimpice.** Se alege un Comitet Internațional Olimpic, cu misiunea de a pregăti și stabili programul primei Olimpiade moderne. Atena primește să organizeze această ediție inaugurală și iată, în 1896, reînnodată o strălucită tradiție, o reușită încercare a omului de a trece bariere sociale și naționale. Era o mare realizare a spiritului uman, o confirmare și o concretizare a concepțiilor baronului **Pierre de Coubertin.**

Așa cum afirmam, pentru renovatorul Jocurilor Olimpice sportul însemna, înainte de toate, educație. În lucrarea sa : **„Însemnări despre educația publică"**, apărută în 1901, el își afirmă ideile despre educația modernă, oferă soluții de o surprinzătoare valoare chiar pentru epoca noastră, dar abia în altă carte : **„Pedagogia sportivă"**, din 1919, pune



Fotografie document : 29 martie 1896, grecul SPYROS LUIS sosește primul în cursa de maraton a ediției I a Jocurilor Olimpice moderne — Atena

un accent deosebit pe sport ca mijloc de educație în școală și în afara ei. Iată cîteva dintre ideile care se desprind din această lucrare. Sportul, afirmă Coubertin, se remarcă, în primul rînd, prin realism. Rezultatele întrecerilor sînt sancționate prin cifre și fapte controlabile, astfel că fiecare tînăr poate să-și controleze și să-și aprecieze corect și obiectiv capacitățile. Or, fiecare om sănătos simte uneori nevoia de a-și măsura, controla și compara forțele, ambițiile, visele. El consideră, de asemenea, că sportul este cel mai bun derivat al pasiunilor, violenței, surplusului de energie, al impulsurilor primare și dorințelor sexuale. Dar, tot el este împotriva unui program de educație prea liniștit, prea cuminte, prea măsurat și, în ultimă instanță, prea plicticos. „Sportul — scrie el — este cultul voluntar și obișnuit al exercițiului muscular intens, aprins de dorința de progres și care nu se teme să meargă pînă la risc." Remarcă, de asemenea, că sportul stimulează calități contrare : îndrăzneală și prudență, îndoială și încredere, viteză de reacție sau calcul îndelung, toate acestea reprezentînd un excelent auxiliar al educației, care este sortită eșecului dacă este numai blîndă sau numai brutală, numai musculară sau numai intelectuală, numai utilitară sau numai idealistă. Sportul, prin diversitatea lui, prin resorturile sale opuse pe care le declanșează, prin exigențele sale contrarii, cu alternativele sale multiple și inedite, merită un loc de onoare în pedagogia modernă. În același timp, **Coubertin** era convins că ideile pedagogice, oricît de generoase ar fi, se aplică greu, cer pentru aceasta timp, înțelegere și mai ales fapte care să le demonstreze viabilitatea. „De ce am reinstituit Jocurile Olimpice ? — spunea Coubertin : pentru a înnobila și întări sporturile, pentru a le da independență și trăinicie și a le face astfel capabile să-și îndeplinească mai bine rolul educativ care le revine în lumea modernă."

Clarvăzător și lucid, el privește și în viitor dorind din toată inima ca Jocurile să-și păstreze etern caracterul lor de nobilă întrecere a tineretului lumii și să nu devină o luptă încrîncenată pe stadioane cu unicul scop de a cuceri medalii. **„Este vorba,** afirmă el, **de a separa idealul olimpic de cadrul dispărut al civilizației antice și de a-l face să trăiască real în societatea de azi. Progresele civilizației ne permit să concepem Jocurile pe o bază reală universală, fără discriminări rasiale, nici naționale, nici sociale, nici religioase. Jocurile Olimpice nu au altă misiune mai importantă de îndeplinit în societatea modernă decît aceea de a contribui la răspîndirea, puțin cîte puțin, a acestei baze la ansamblul vieții sportive, al vieții naționale și internaționale ; să nu uităm că ele au fost create nu pentru a fi un campionat al lumii, ci o manifestație pedagogică și o sărbătoare a tinereții pe scară universală."**

Multe dintre idei, devenite apoi fapte, **Coubertin** le-a expus în conferințe, prelegeri, în lucrări de mare succes dintre care am amintit cîteva și la care s-au mai adăugat în timp : **„L'Éducation physique en France"** (1909) și **„Leçons de pédagogie sportive"** (1921). În mesajul radiodifuzat la Berlin, în 1935, înaintea Jocurilor Olimpice din 1936, dezvoltînd tema : **„Temeiurile filozofice ale olimpismului modern", Coubertin**

reia ideile sale esențiale, completîndu-le și aducîndu-le corectivele dictate de contemporaneitate. **„Olimpismul** — spune el — **presupune o elită de atleți, dar o elită deschisă tuturor sportivilor lumii, în care poate ajunge oricine dovedește prin merite și rezultate că este capabil de această cinste. Selecția acestei elite implică o largă democratizare a sportului, presupune o masă de concurenți, la rîndul ei impulsionată apoi de marile valori.“** Și mai departe : **„Pentru ca o sută de oameni să se ocupe de cultura fizică, cincizeci trebuie să facă sport ; pentru ca cincizeci să facă sport, douăzeci trebuie să se specializeze, cinci trebuie să fie capabili de performanțe uimitoare.“** Pentru atingerea acestor performanțe este nevoie de „libertatea excesului“, deviza bărbătească a atletismului „CITIUS-ALTIUS-FORTIUS“ adresîndu-se numai acelora care încearcă să împingă limita capacităților organismului pînă aproape de barierele posibilului. Tot în mesajul de la Berlin. Coubertin amintește de fair-play și semnificațiile lui morale, despre acel celebru „răgaz sacru“ care în timpul Jocurilor Olimpice antice întrerupea orice ostilitate armată. Adept convins al armoniei între popoare, el identifică sportul cu pacea universală, în : **„Oda sportului“**, cu care, participînd sub pseudonim la concursul de literatură din cadrul Jocurilor Olimpice de la Stockholm, din 1912, obține medalia de aur. De fapt, în momentul în care își vedea concretizate ideile, în 1896, cu ocazia primei ediții a Jocurilor Olimpice de la Atena, el spunea, printre altele, în discursul festiv: **„Astfel s-a născut o operă care era sortită unor destine fericite. Eu îi revendic paternitatea și vreau să mulțumesc aici o dată în plus celor care cred, ca și mine, că sportul se va înălța și înnobila prin Jocurile Olimpice și că tineretul din întreaga lume își va manifesta prin ele dragostea pentru pace și respectul pentru viață“.**

Unele dintre ideile și concepțiile lui **Pierre de Coubertin** s-au realizat și împlinit în timpul vieții lui. Altele prind viață și dimensiuni majore de-abia în zilele noastre. Iată ce afirmă, referitor la aceasta, **René Maheu** în cunoscuta sa carte **„Civilizația universalului“** : **„Da, sportul este un rang cavaleresc, căci reprezintă o onoare, o etică și o estetică, dar el își recrutează membrii din toate clasele și din rîndul tuturor popoarelor, contopindu-i frățește pe tot pămîntul. Da, sportul este un răgaz : în societățile noastre tehnologice, supuse asprei legi a muncii, în care nu ești decît ceea ce ai și în care nu ai decît ce cîștigi, el e jocul divin care umple timpul liber cu o avuție gratuită ; în epoca noastră de antagonisme și conflicte, dominată de voința puterii și de orgoliu, el e răgazul divin, în care lealitatea întrecerii se desăvîrșește prin respect și prietenie. Da, sportul înseamnă educație, cea mai concretă, cea adevărată : educația caracterului. Da, sportul înseamnă știință, căci numai prin cunoașterea plină de răbdare a naturii sale, sportivul se poate perfecționa. Da, sportul înseamnă cultură : fiindcă prin gesturile efemere pe care le trasează în timp și spațiu, face să iasă la lumină, dramatizîndu-le, valorile cele mai elementare, dar, tocmai de aceea, cele mai profunde ale popoarelor și ale speciei în-**

săși și, în sfîrști, fiindcă este creator de frumusețe, mai ales, pentru cei care au cel mai puțin posibilitatea de a gusta bucurii estetice".

Pentru ideile sale de un profund umanism, pentru faptele sale deosebite și pentru genialele lui intuiții, **Pierre de Coubertin,** părintele Jocurilor Olimpice moderne, sociolog de elită, pedagog modern de factură iluministă și legislator contemporan cu virtuți antice, va dăinui în memoria posterității.

BIBLIOGRAFIE

BĂNCIULESCU V. : Jocurile olimpice de-a lungul veacurilor, Ed. U.C.F.S., București, 1964.

KIRIȚESCU C. : Olympia antică și olimpismul modern, Tipografia Universul, București, 1936.

KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., București, 1961.

MAHEU R. : Civilizația universalului, Ed. Științifică, București, 1968.

PIERRE DE COUBERTIN, TIMOLEON PHILEMON : Les Jeux Olympiques d'Athène, 1896, Athène-Paris, 1966.

D. ALMĂȘAN : **L'actualité des idées de Pièrre de Coubertin**

Personnalité de grande culture et érudition, journaliste, écrivain, pédagogue, le baron Pierre de Coubertin (1863—1937) a eu un rôle fondamental dans la renovation de Jeux Olimpiques modernes (en 1896 on a celebré la première édition à Athenes). Fondateur du Comité Olympique International, Coubertin a activé intensement et avec des bons résultats dans cet organisme, exposant clairement ses idées d'universaliser le sport.

Le père des Jeux Olympiques modernes a milité sans cesse pour donner vie aux nobles idées de l'olympisme, idées qui ont fait l'objet d'un grand nombre de traveaux scientifiques publiés, des conférences, parmi lesquelles on peut citer notamment : „Notes sur l'éducation physique" (1901), L'éducation physique en France (1909), „La Pédagogie sportive" (1919), „Les bases philosophiques de l'olympsime moderne" (1935).

Par ses idées d'un profond humanisme, le père de Jeux Olimpiques modernes est resté, par tout ce qu'il a fait, une personnalité de toute première ordre dans l'histoire de l'humanité.

D. ALMĂȘAN : **The Actuality of Pierre de Coubertain's Ideas**

Baron Pierre de Coubertain was a great man of letters, a scholar, journalist, writer and educationalist, who played a great role in the renaissance of the Olympic Games, whose first modern display took place in Athens in 1896. He carried out an intensive and fruitful activity within the International Olympic Committee, whose founder he was, and which was animated by his ideas on the international character of sports.

Pierre de Coubertain who renewed the Olympic Games, indefatiguably fought to make his lofty ideas on the Olympic Games come true. His ideas are included in numerous scientific papers he published and in a number of lectures he delivered. Worth special mention are „Notes on Public Education" (1901); „Physical Education in France" (1909); „Sporting Pedagogy" (1919); „Philosophical Reasons for Modern Olympism" (1935).

Pierre de Coubertain, the father of modern Olympic Games, inspired by humanistic ideas has remained one of the most remarkable figures in the history of mankind.

7.

JOCURILE OLIMPICE DE LA MOSCOVA, ETAPĂ IMPORTANTĂ PE DRUMUL AFIRMĂRII INTERNAȚIONALE A SPORTULUI ROMÂNESC

Acest număr al revistei noastre va ajunge în mîinile cititorilor în perioada în care, la Moscova, Tallin, Kiev, Leningrad și Minsk, sînt în plină desfășurare Jocurile Olimpice din 1980, aflate în acest an la cea de a XXII-a ediție. Ultimele ediții olimpice au impus de fiecare dată mai pregnant mișcarea sportivă din România în arena internațională.

Mai bine de 250 de sportivi români fac parte din delegația olimpică a României socialiste și sînt angajați, în aceste zile „fierbinți", în dîrzele dispute pentru întîietate, pentru supremație, pentru un loc cît mai bun în ierarhia internațională, pentru cucerirea laurilor olimpici.

În perioada care a trecut de la victoria revoluției de eliberare națională antifascistă și antiimperialistă — la 23 August 1944 —, mișcarea sportivă românească, asemenea tuturor domeniilor de activitate, a cunoscut o dezvoltare puternică, fără precedent, înregistrînd prestigioase rezultate atît în sportul de masă, al lărgirii bazei materiale, cît și al sportului de performanță, mai ales în campionatele balcanice, europene, mondiale și în cadrul Jocurilor Olimpice. Cu deosebire sînt de menționat afirmările sportive românești din ultimii 15 ani, perioadă istorică care se va înscrie cu litere de aur în memoria și inimile întregului nostru popor. Este perioada în care la cîrma țării se află tovarășul Nicolae Ceaușescu, președintele Republicii, secretarul general al partidului, ale cărui orientări și prețioase indicații au dat noi valențe activității de educație fizică și sport din țara noastră.

Dacă în întreaga perioadă antebelică sportivii români au obținut numai două medalii olimpice, iată că la edițiile Jocurilor Olimpice de vară și de iarnă desfășurate din 1952 încoace au fost cucerite de către solii patriei noastre un impresionat număr de medali, ajungîndu-se astăzi la un bilanț impresionant, în panoplia sportului românesc figurînd acum 99 de medalii olimpice, dintre care 22 de aur ! Precedenta ediție a întrecerilor olimpice, cea de la Montreal, din 1976, a consemnat, într-adevăr, o pagină impresionantă în palmaresul mișcării noastre sportive, cele 27 de medalii cucerite, dintre care 4 de aur, aducînd România pe locul al 5-lea în clasamentul general neoficial pe medalii și puncte, cea mai bună poziție ocupată de țara noastră în ierarhia olimpică din toate participările sale. În memorabila seară de 19 august 1976, în cadrul unei solemni-

tăți desfășurate la Palatul sporturilor și culturii din Capitală, în prezența conducerii de partid și de stat, tovarășul Nicolae Ceaușescu a adresat cele mai calde felicitări tuturor sportivilor, antrenorilor și conducătorilor lotului olimpic, care au reprezentat cu cinste România la Jocurile Olimpice de la Montreal. Cu acel prilej, gimnastei Nadia Comăneci, triplă campioană olimpică în întrecerile de la Forum, i-a fost decernat titlul de Erou al Muncii Socialiste și Medalia de aur „Secera și Ciocanul", ea fiind prima sportivă din țara noastră care primește această înaltă distincție. A fost aceasta o apreciere și o prețuire a muncii și eforturilor neobosite ale tuturor sportivilor și tehnicienilor noștri pentru ca România socialistă să se situeze în rîndul celor mai puternice națiuni în ierarhia olimpică.

Și iată că au trecut de atunci 4 ani. Cei mai buni sportivi din lume, între care se află, firește, și reprezentanții României socialiste, își dispută din nou titlurile olimpice. Au fost 4 ani de muncă intensă, de căutări continue, de eforturi fără preget pentru perfecționarea măiestriei, pentru îmbunătățirea calitativă a procesului de instruire, astfel încît în grelele și dificilele dispute olimpice reprezentanții țării noastre să obțină noi medalii, să adauge noi succese imperionantului buchet adunat la edițiile trecute ale acestei mari competiții. Expresie a grijii părintești pe care partidul nostru o poartă mișcării sportive, dovadă a preocupării pentru stabilirea rolului și locului sportului în măreața operă de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate, Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976–1980 și pregătirea sportivilor români în vederea participării la Jocurile Olimpice din acest an, aprobat de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. în noiembrie 1976, a fixat obiective precise de acțiune pentru ca România să se prezinte la Moscova cu un potențial sportiv cît mai valoros, să obțină un număr cît mai mare de medalii și puncte, pentru a se situa pe un loc cît mai bun în ierarhia olimpică.

Pe baza unor planuri riguros elaborate de federațiile de specialitate, sub îndrumarea unor antrenori și tehnicieni de cea mai mare competență, „olimpicii" noștri și-au intensificat pregătirile cu fiecare zi care-i apropia de startul olimpic, fiecare component al fiecărei echipe, fiecare sportiv purtînd însemnele României socialiste fiind animat de o puternică dorință de a evolua la nivelul maxim al posibilităților sale, de a obține rezultate pe măsura condițiilor minunate create sportului în țara noastră. Întreaga delegație olimpică a țării noastre, ca o mare și unită familie, dorește din toată inima să dovedească la cea de a XXII-a ediție a Jocurilor Olimpice talentul, pregătirea sa superioară, fierbintele patriotism de care este animată, puterea sa de luptă și de dăruire, pentru reprezentarea la un nivel cît mai înalt, cu performanțe cît mai valoroase, a sportului românesc.

Și ca un corolar firesc – depășirea bilanțului record de medalii realizat în 1976, care ar reprezenta o nouă și puternică afirmare internațională a mișcării sportive românești.

SINTEZĂ CRITICĂ PRIVIND POTENȚIALUL BIOMOTRIC AL COPIILOR DE VÎRSTĂ PREȘCOLARĂ

Conf. dr. ALEXE NICU
Prof. ALEXANDRA FOCȘENEANU
Prof. VIRGINIA PARASCHIV
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

1. CONSIDERAȚII GENERALE

1.1. „Măsoară și apoi judecă" ar putea avea dimensiunea și ecoul unui motto aplicat oricărui fenomen sau activități care se doresc studiate, controlate și mai ales orientate spre o finalitate definită. Orice apreciere făcută în afara acestui cadru este declarativă, subiectivă și în general nesemnificativă, oricum fără valoare, fără efect pentru fenomenul sau activitatea respectivă. Convinși de adevărul elementar al acestei gîndiri, concentrate într-o expresie nu totdeauna ferită de banal, am căutat s-o urmăm în toată activitatea de cercetare pe care o desfășurăm în unitatea noastră. Dacă problematica sportului de performanță ne-a confirmat-o, cea privitoare la educația fizică școlară ne-a impus-o, cu atît mai mult cu cît ea ducea o veche și resimțită criză de date, de judecăți de valoare. Această stare am găsit-o în clipa în care s-au căutat soluții pentru ameliorarea ei. La întrebarea fundamentală — de unde să se pornească în abordarea ei, pe un plan superior, de la principii sau de la realități ? —, răspunsul a fost unul singur : de la ambele premise. Dar dacă principiile, ca și obiectivele, aveau deja o totală claritate, realitatea era acoperită de necunoscut. Să avem în vedere nu realitatea organizatorică a procesului educației fizice școlare, conținutul și metodologia lui, prea bine știute, ci cea a efectului aplicării lui, singurul care-i conferă autoritate și sens. Pentru a-l constata, am inițiat, acum un deceniu, măsurarea potențialului biomotric al populației școlare din țara noastră din ambele medii sociale — oraș și sat — și din toate condițiile ei geografice — cîmpie, deal și munte. Peste 100.000 copii între 7 și 18 ani au fost atunci măsurați antropometric și motric, putînd astfel stabili raporturi între aceste două laturi ale ființei umane și cunoaște modul și graficul evoluției, eventual al platoului sau chiar al involuției lor pe acest plan, cu alte cuvinte, să știm ce urme a lăsat procesul educației fizice în funcționalitatea motrică a unei generații în creștere. Lipsa unor date anterioare ne-a anulat în mare măsură puterea de comparare. Poligoanele de frecvență și dispersia valorilor ne-au ajutat însă să intuim marginile posibilităților fiecărei vîrste și fiecărui sex. Concluziile și datele au convins forurile de decizie și lumea profesională că procesul didactic al educației fizice și sportului nu acționează în toată puterea lui modelatoare pentru menținerea unui raport constant favorabil între valorile antropometrice (care au înregistrat cote foarte ridicate față de măsurătorile anterioare — postbelice și antebelice) și cele motrice. Acestea din urmă intră prea repede în platou, în pofida sporirii potențialului biologic determinat de creșterea și dezvoltarea fizică a noii generații. În consecință, s-a elaborat de

*) Menționăm că lucrarea s-a bucurat de sprijinul M.E.I. prin direcția de specialitate. Testările au fost făcute de profesorii de educație fizică din liceele pedagogice, care au și coordonat acțiunea pe plan local, profesorii de educație fizică din diferite școli, precum și de către educatoarele din 227 de grădinițe, sub directa îndrumare a inspectorilor școlari.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1980, pag. 3

către Ministerul Educației și Învățămîntului **Sistemul Unitar de Verificare și Apreciere (SUVA)**, care a urmărit să obiectivizeze dinamica unor parametri motrici, în urma îmbunătățirilor aduse conținutului și metodicii predării disciplinei școlare respective. Desigur, SUVA n-a avut pretenția de a evidenția în totalitate eficiența procesului didactic, dar a voit să determine păstrarea unei evidențe riguroase a unor date care să fie interpretate periodic, pentru a consemna tendința graficului lor, nivelurile atinse și a stabili raporturile care se degajă din valorile lor.

Trecînd aproape un deceniu de la înregistrarea potențialului biomotric al populației școlare și pregătindu-ne să relansăm acțiunea pentru a afla ce modificări s-au produs și, în funcție de ele, să putem provoca adaptări noi în conținutul și metodica educației fizice școlare, ca și în structura și nivelurile SUVA, am constatat că ne lipsesc datele vîrstei preșcolarului (4—6 ani). Absența lor era cu atît mai nemotivată, cu cît vîrsta respectivă se pretează, de o manieră irepetabilă, în toată evoluția ontogenetică a ființei umane, la modificări și îmbunătățiri spectaculoase, în sfera dezvoltării ei fizice și motrice. Totodată, nu am putut considera ca definitivat Sistemul Național Unic de Selecție și pregătire a copiilor și juniorilor pentru sportul de înaltă performanță, rezultat și el din cunoașterea potențialului biomotric general al populației noastre școlare, fără datele vîrstei preșcolare. Așa se explică prezența acestei cercetări, ca și întîrzierea ei.

Odată completat tabloul realităților motrice ale acestui larg diapazon de vîrste (4—18 ani), urmează să acționăm constant și concentric, pentru îmbunătățirea valorilor lui.

1.2. Cunoașterea potențialului biomotric al populației preșcolare nu a mai ridicat multitudinea problemelor cu care ne-am confruntat cînd am elaborat lucrarea precedentă privind vîrstele școlare. Atunci, dificultățile au fost îndeosebi de ordin conceptual, pentru că a trebuit să selectăm probele cele mai elocvente, care să compună bateria de teste cu cea mai mare putere de dezvăluire a calităților și deprinderilor motrice de bază de care dispune elevul vîrstelor respective. O altă sarcină care a reclamat soluții inedite a fost aceea a omogenizării interpretării datelor, care s-a făcut cu ajutorul scalării. Aceasta a permis o traducere în puncte a tuturor datelor, indiferent de unitățile de măsură cu care s-a operat. În acest fel, am obținut o „cheie", un instrument de lucru și de apreciere corectă a unui potențial motric, rezultat din însumarea atîtor calități. Iată de ce structura probei motrice a avut și are o însemnătate atît de mare, de ea depinzînd posibilitatea integrală sau parțială de relevare a unei sau altei calități.

1.3. În cercetarea de față, singura dificultate a constat doar din adaptarea probelor particularităților de vîrstă ale copilului preșcolar, obținută pe calea micșorării distanțelor și modificării unor poziții inițiale în efectuarea lor. Ideea de bază, pe care am urmărit-o cu tenacitate, a fost însă aceea de a păstra o cît mai mare identitate a structurilor, pentru a putea totuși efectua o comparație cu valorile vîrstelor școlare imediat următoare și a putea interpreta o dinamică a potențialului biomotric al întregii populații în creștere de la 4 la 18 ani.

1.4. Includerea vîrstei preșcolare în studiul respectiv creează o bază nouă, mult mai cauzală, în abordarea conținutului și metodicii educației fizice a copilului preșcolar. Convingerea noastră, întemeiată pe observații și date mai vechi, și pe care — sîntem convinși — datele lucrării de față ne-o vor întări și mai mult, este aceea că eficiența lor poate fi mult sporită, ca urmare a modificărilor ce se pot realiza atît în planul măririi apreciabile a cantității de repetare, cît și în cel al intensității și variabilității efortului fizic. Întreg eșafodajul motric al ființei umane se construiește pe experiența pe care ea o capătă, la această vîrstă, în acest domeniu. De fapt „alfabetizarea" motrică a copilului preșcolar precede puțin pe cea intelectuală, dar cu aceeași rezonanță pentru evoluția lui. Mai mult, alfabetizarea motrică reprezintă o condiție esențială în realizarea deplină a celei intelectuale. Întreaga lui viață de relații depinde în bună măsură de sfera sa motrică. În această viziune, îmbunătățirea conținutului și metodicii educației fizice a copilului preșcolar capătă o dimensiune aparte. Datele lucrării de față vor determina mutații evidente în structura acestui conținut și în înțelegerea solicitărilor mult mai aproape de potențialul real al copilului acestei vîrste.

2. IPOTEZELE ŞI SARCINILE LUCRĂRII

2.1. Problema potenţialului biomotric al acestei etape de creştere cuprinde o cercetare atentă a evoluţiei copilului atît pe plan somatic, cît şi motric, pentru a-i putea stabili valorile medii, caracteristicile acestei etape, aşa cum au fost cercetate şi determinate şi celelalte etape ale creşterii şi dezvoltării, care au stabilit potenţialul biomotric al populaţiei şcolare (7—18 ani).

2.2. Particularităţile somatice ale acestei vîrste sînt date de o creştere relativ lentă la începutul perioadei (4—5 ani) şi de un salt cu creştere rapidă în a doua perioadă (5—6 ani). În consecinţă, este important să aflăm dacă şi dezvoltarea motrică prezintă aceleaşi caracteristici, dacă urmează aceeaşi curbă continuu ascendentă.

2.3. Este necesar să aflăm care dintre calităţile motrice au o rată de creştere mai mare, stadiul în care se găsesc valorile lor faţă de cele ale şcolarului mic pe care le cunoaştem şi care dintre calităţile motrice se găsesc mai bine reprezentate la această vîrstă.

3. ORGANIZAREA CERCETĂRII

3.1. În lunile mai-iunie, deci la finele anului preşcolar 1978—1979, au avut loc investigaţiile în întreaga ţară. Au fost testaţi un număr de 9.438 de copii — 4.821 băieţi şi 4.617 fete — din 144 de grădiniţe din mediul urban şi 83 de grădiniţe din mediul rural. Aceşti copii provin din 33 judeţe şi municipiul Bucureşti, care erau cuprinşi în grupele mijlocie şi mare.

3.2. Testările au fost efectuate cu ajutorul cadrelor de specialitate din liceele pedagogice existente în oraşele mari, de profesori de educaţie fizică şi de educatoarele grădiniţelor unde au avut loc înregistrările.

4. CONŢINUT ŞI METODOLOGIE

4.1. Ca instrument principal de lucru, s-a folosit „fişa copilului", care a cuprins :

— date de recunoaştere ;
— 5 parametri somatici ;
— 10 parametri motrici.

4.2. Modul de completare a fişelor, tehnica de execuţie a probelor şi înregistrarea rezultatelor au fost unice.

4.3. Datele primite au fost ordonate, întabelate şi centralizate conform cerinţelor şi sarcinilor lucrării.

5. DATE ŞI INTERPRETAREA LOR

5.1. Dezvoltarea fizică

Problema potenţialului biomotric, care constituie o sinteză morfologică şi funcţională în plină dinamică, mai cu seamă în epoca creşterii şi dezvoltării organismului, are nevoie de o cercetare amănunţită, pentru a stabili componentele, valorile medii şi caracteristicile fiecărei etape.

Aprecierea potenţialului biomotric rezultă din necesitatea de a raporta potenţialul motric (capacitatea de efort fizic a individului exprimată prin performanţele lui motrice) la nivelul de creştere şi dezvoltare fizică. În lucrarea de faţă, prezentăm date despre dezvoltarea fizică a preşcolarului (cei 5 parametri somatici), pe vîrste şi sex, urmînd ca, în partea a doua, să dăm rezultatele probelor motrice.

Modalitatea de abordare este aceeaşi pentru toţi parametrii, şi anume : o scurtă prezentare a probei, mediile analitice şi globale cu toţi indicii statistici, evoluţia de-a lungul celor patru ani studiaţi şi concluzii parţiale.

Specificăm că centralizarea datelor este făcută pe vîrste, prin aceasta înţelegînd anul de naştere al copilului (nu anii împliniţi sau media de vîrstă a celor născuţi în acelaşi an).

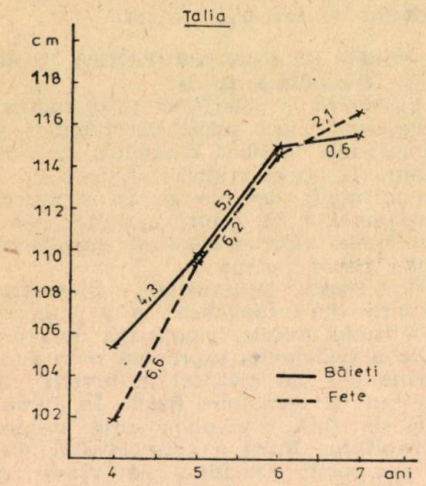
5.1.1. **Talia** (statura în ortostatism sau înălţimea).

Unul dintre principalii indicatori ai creşterii somatice este talia. În studiul creşterii şi dezvoltării corpului, talia ocupă un loc central, atît ca valoare individuală, cît şi ca măsură etalon la care se raportează celelalte lungimi, diametre sau perimetre, din care rezultă indicii de armonie. Talia sau înălţimea este un indice mai stabil, influenţat mai mult de factorii ereditari (genetici), decît de cei de mediu.

La **băieţi,** valorile globale sînt de 105,5 cm la 4 ani, 109,8 cm la 5 ani, 115,1 cm la 6 ani şi 115,7 cm la 7 ani (tabelul 1). Constatăm o curbă ascendentă cu o rată totală de creştere de 10,2 cm (de la 4 la 7 ani), dar cu un ritm mai rapid între 4 şi 6 ani — 4,3 cm, şi respectiv 5,3 cm şi foarte lent între 6 şi 7 ani — cu o diferenţă de 0,6 cm. (graficul 1).

La **fetiţe,** mediile globale sînt de 101,9 cm la 4 ani, 108,5 cm la 5 ani, 114,7 cm la 6 ani şi 116,8 cm la 7 ani (unde depăşesc media băieţilor). Rata

Graficul 1



de creștere este de 14,9 cm, deci cu 4,7 cm mai mare decît cea a băieților. Ritmul este mult mai rapid între 4—5 ani (6,6 cm) și 5—6 ani (6,2 cm) și mai lent între 6—7 ani (2,1 cm), ritm de creștere ce depășește pe cel al băieților.

Diferențele de creștere în înălțime între cei de la oraș și sat sînt mici, aproape nesemnificative, fiind ușor în favoarea celor de la oraș.

Urmărind tabelele, constatăm o deviație standard mică, un coeficient de variabilitate de asemenea mic (între 2,97 — 8,63), ceea ce ne indică o mare omogenitate a colectivului la acest parametru somatic.

În **concluzie,** putem spune că înălțimea copiilor între 4—7 ani, cuprinși în eșantion, prezintă valori bune, cu o omogenitate mare a colectivelor, cu distribuție normală a valorilor.

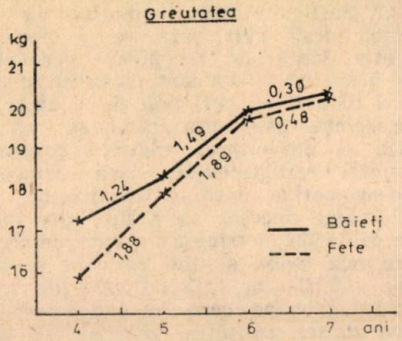
5.1.2. **Greutatea**

Greutatea, indice de mare importanță în studierea factorilor care relevă creșterea globală a organismului, este, spre deosebire de talie, un indice labil, influențat de mediul extern (condiții de viață și de trai) și intern (procese metabolice) și mai puțin de fondul genetic.

Acest factor este luat în considerație și studiat în diferite etape de creștere și dezvoltare în corelație cu alți indici de creștere (talie, perimetre), în special cînd vorbim de dezvoltarea fizică armonioasă.

Mediile pe țară prezintă următoarele valori : 17,205 kg la 4 ani, 18,459 kg la 5 ani, 19,983 kg la 6 ani și 20,258 kg la 7 ani, la băieți, și 15,956 kg, 17,841 kg, 19,740 kg și 20,225 kg la aceleași vîrste, la fetițe. Mediile au o evoluție ascendentă, cu un spor de greutate de 3,05 kg la băieți și 4,26 kg la fete. Deși la vîrsta de 4 ani diferența de greutate între băieți și fete este de 1,249 kg, la 7 ani această diferență dispare, mediile devin egale, fetițele luînd în greutate mai mult în acest interval, în special între 4—6 ani, unde creșterea anuală este de 1,880 kg (graficul 2 — tabelul 1).

Graficul 2



În ceea ce privește indicatorii statistici prezentați, constatăm că eroarea mediei este mică, deci media absolută este foarte aproape de media eșantionului prezentat. Dispersia de la medie este însă mai mare decît la talie, deviația standard este cuprinsă între 1,9 — 3,1, iar coeficientul de variabilitate între 11—13%, ceea ce ne indică o variabilitate medie, deci o colectivitate mai puțin omogenă. Această variabilitate a greutății este dată de condițiile actuale de trai mai ridicate și de tendința actuală a părinților de a hrăni cît mai bine copiii, acest parametru somatic — așa cum am mai amintit — fiind influențat de condițiile de mediu social.

În **concluzie,** putem spune că fetele au o evoluție mai rapidă, cîștigînd în greutate ceva mai mult decît băieții, dar curbele de creștere își păstrează paralelismul în ceea ce privește ritmul de creștere de la an la an. Dispersia fiind mai mare, omogenitatea colectivului din punctul de vedere al acestui parametru somatic este puțin mai scăzută (C. V. 11—13% — omogenitate medie).

5.1.3. **Bustul** (talia șezînd)

Pentru a putea calcula indicii de armonie și proporționalitate, s-a măsurat și talia șezînd. Evoluția acestui parametru este mai lentă decît a taliei

Tabelul 1

VALORI MEDII PE ȚARĂ

Proba	Sex	An naștere	Nr. caz	$\bar{x}$	eM	σ	c.V	% peste $\bar{x}$	% sub $\bar{x}$
Talia	Băieți	1975	383	105,5	0,38	7,4	7,01	42	58
		1974	1258	109,8	0,16	5,4	4,92	49	51
		1973	2032	115,1	0,12	5,7	4,95	48	52
		1972	994	115,7	0,21	6,8	5,88	68	32
	Fete	1975	303	101,9	0,33	5,8	5,69	47	53
		1974	1433	108,5	0,14	5,5	5,06	58	42
		1973	1900	114,7	0,13	5,7	4,96	61	39
		1972	946	116,8	0,19	5,9	5,05	64	36
Greutatea	Băieți	1975	380	17,205	0,12	2,4	13,94	42	58
		1974	1250	18,459	0,06	2,4	13,00	50	50
		1973	2019	19,983	0,05	2,6	13,01	63	37
		1972	979	20,258	0,08	2,8	13,82	48	58
	Fete	1975	305	15,956	0,10	1,9	11,90	64	36
		1974	1419	17,841	0,06	2,3	12,89	59	41
		1973	1880	19,740	0,05	2,6	13,17	58	42
		1972	934	20,225	0,09	2,8	13,84	47	53
Bustul	Băieți	1975	377	57,8	0,21	4,1	7,09	67	33
		1974	1232	60,0	0,09	3,3	5,50	44	56
		1973	1935	62,2	0,08	3,6	5,78	50	50
		1972	939	62,4	0,13	4,1	6,57	54	46
	Fete	1975	307	56,0	0,21	3,7	6,60	45	55
		1974	1377	59,1	0,10	3,7	6,26	62	38
		1973	1833	61,4	0,08	3,8	6,18	68	32
		1972	916	62,0	0,14	4,3	6,93	53	47
Elasticitate toracică	Băieți	1975	381	2,7	0,19	3,9	6,92	51	49
		1974	1249	3,1	0,08	3,0	5,35	56	44
		1973	2009	3,3	0,07	3,3	6,50	57	43
		1972	972	3,4	0,11	3,5	6,01	48	52
	Fete	1975	307	2,6	0,16	2,9	5,37	48	52
		1974	1420	2,9	0,07	3,0	5,48	45	55
		1973	1886	3,2	0,07	3,5	6,10	53	47
		1972	921	3,3	0,11	3,6	6,33	50	50
Aruncare minge tenis	Băieți	1975	383	6,75	0,18	3,7	54,81	46	54
		1974	1274	8,23	0,09	3,4	41,31	53	47
		1973	2015	10,96	0,09	4,4	40,14	48	52
		1972	989	11,44	0,14	4,7	41,08	52	48
	Fete	1975	305	5,05	0,14	2,6	51,48	43	57
		1974	1419	6,12	0,07	2,7	44,11	40	60
		1973	1895	7,85	0,08	3,5	44,58	39	61
		1972	940	8,40	0,11	3,5	41,66	54	46

în general, sporul fiind dat mai mult de creșterea membrelor inferioare, decît de vîrstă.

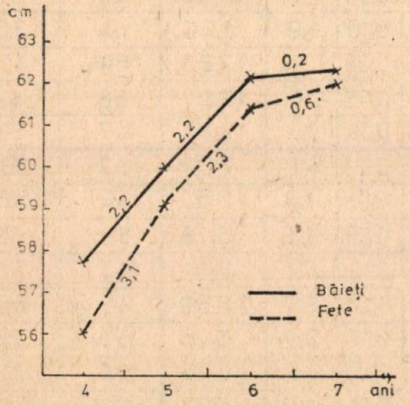
Se știe, de obicei, că bustul trebuie să fie mai mare decît jumătatea taliei.

Mediile pe țară au valori de : 57,8 cm, 60,0 cm, 62,2 cm și 62,4 cm, la băieți (4—7 ani), și, respectiv, 56,0 cm, 59,1 cm, 61,4 cm și 62,0 cm, la fete. Creșterea înregistrată de la 4—7 ani este la băieți de 4,6 cm, iar la fete de 6,0 cm.

Evoluția valorilor este ascendentă, cu ritm mai viguros între 4—6 ani și nesemnificativ între 6—7 ani la ambele sexe, evoluție care urmărește îndeaproape creșterea în înălțime (graficul 3).

Graficul 3

Bustul



Raportat la talia acestor copii măsurați, constatăm că bustul respectă regula generală, valorile medii fiind cu 4—6 cm mai mari decît jumătatea înălțimii, iar fetițele au bustul cu 2—3 cm mai mic decît băieții.

Eroarea mediei, cuprinsă între 0,08—0,21, arată că media absolută este foarte aproape de cea a eșantionului nostru. Deviația standard (3,3 și 4,3) fiind destul de mică arată și o dispersie mică față de valoarea centrală. Coeficientul de variabilitate care, atît la băieți, cît și la fete, este cuprins între 5,50 și 7,09 indică o variație mică și un grad mai ridicat de omogenitate.

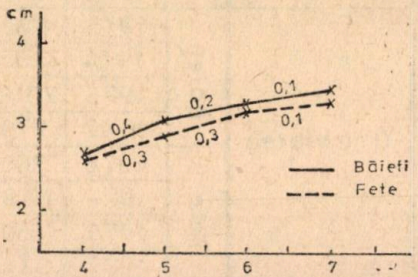
În **concluzie,** putem spune că eșantionul cercetat prezintă, la acest parametru somatic, valori ce se încadrează în regulile generale ale creșterii și dezvoltării la aceste vîrste, nivelul lor indicînd o evoluție normală, din acest punct de vedere, a copiilor cuprinși în cercetare.

5.1.4. **Perimetrul toracic în inspirație și în expirație**

În cercetarea efectuată de noi, în care am urmărit determinarea elasticității toracice, am constatat o evoluție foarte lentă a ei de la 4—7 ani, atît la băieți, cît și la fete, diferența fiind în ambele cazuri de 0,7 cm, valorile absolute fiind la 4 ani de 2,7 cm la băieți și 2,6 cm la fete, ajungînd la 7 ani de 3,4 cm și respectiv 3,3 cm (graficul 4).

Graficul 4

Elasticitatea toracică



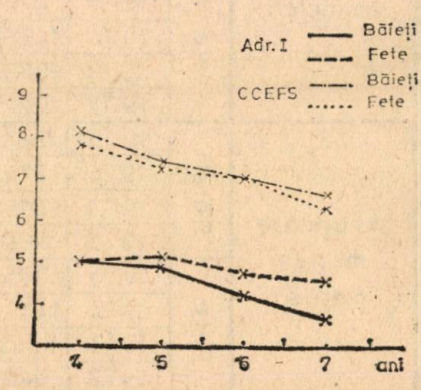
Indicatorii statistici prezentați ne arată o eroare a mediei mică, o deviație standard exprimînd o dispersie mică a valorilor, iar coeficientul de variabilitate indică o bună omogenitate a colectivului ales.

În **concluzie,** putem spune că elasticitatea toracică are o evoluție lentă.

Se impune ca exercițiile respiratorii să nu lipsească din activitățile zilnice ale preșcolarului, pentru a le dezvolta și mări funcționalitatea, deci, cu alte cuvinte, capacitatea respiratorie.

Graficul 5

Variațiile indicelui Adrian Ionescu



5.1.5. **Concluzii privind dezvoltarea somatică**

Prin urmare, constatăm o creştere mai accentuată între 4—6 ani şi mult mai lentă între 6—7 ani, atît la fete, cît şi la băieţi.

Colectivul studiat are o bună omogenitate privind aceşti parametri somatici studiaţi, cu excepţia greutăţii corporale, unde găsim o dispersie puţin mai mare.

Eşantionul cercetat prezintă valori medii ce se încadrează în regulile generale ale creşterii şi dezvoltării somatice ale acestei vîrste.

În ceea ce priveşte proporţionalitatea acestor copii, apreciată după indicele de proporţionalitate Adrian Ionescu, constatăm indici cu 2—3 cm mai mici decît cei prezentaţi de autor în 1968 (pe un număr de 310 mii de subiecţi), fapt explicat prin aceea că subiecţii actuali prezintă valori mai mari ale taliei. În general, se ştie că acest indice are valori mai mici la persoanele mai înalte şi mai mari la cele mai scunde (graficul 5).

Creşterea în greutate este mai mare la fetiţe decît la băieţi şi în această perioadă de vîrstă.

Diferenţele existente între băieţi şi fete, privind valorile medii ale parametrilor somatici, sînt mici, iar în unele cazuri chiar inexistente.

(Partea a II-a, în numărul următor).

A. NICU, ALEXANDRA FOCŞENEANU, VIRGINIA PARASCHIV : **Synthèse critique concernant le potentiel biomoteur des enfants à l'âge prescolaire**

On y étudie le potentiel biomoteur des enfants d'âge prescolaire de 4 a 6 ans pour établir les valeurs moyennes caractéristiques à cette étape, de la même façon qu'on s'y est prins antérieurement peur établir le potentiel biomoteur de la population scolaire 7—18 ans. En ce but, on a organisé une recherche à la fin de l'année prescolaire 1978—1979 en étendant la sphère des investigation sur tout le pays. Les échantillons soumis aux tests ont englobé 9 438 enfants (4821 garçons et 4 617 filles), de 144 ecoler maternelles du milieu urbain et 83 écoles maternelles du milieu rural. Les tests ont été effectués à l'aide des cadres de specialité des lycées pédagogiques, des professeurs d'education physique et des éducatrices des écoles maternelles respectives. On y présente le contenu et les méthodes de la recherche, les données et leur intérprétation concernant le développement physique — la taille, le poids, le buste (en position assise), le périmètre du thorax en inspiration et en expiration, les conclusions concernant le développement somatique. La deuxième partie de la recherche présente les données quant au développement moteur.

A. NICU, ALEXANDRA FOCŞENEANU, VIRGINIA PARASCHIV : **A Critical Account of the Biomotive Potential of Pre-school Children**

The authors deal with the biomotive potentials of preschool children (age-group : 4—6 years old) with a view to establishing average values, characteristic of this stage, as previously done in order to establish the biomotive potentials of schoolchildren (age group : 7—18 years old). For the purpose, they organized an ball-country investigation at the end of the pre-school year 1978—1979. The reference subjects sampled amounted to 9,438 children (4,821 boys and 4,617 girls) from 144 kindergartens in towns and 83 in villages. The tests were carried out with the help of physical education teachers and the teachers of the respective kindergartens. The authors describe the contents and methodology of their investigation, the data (and their interpretation) on the physical development (waist, weight, bust sitting position), the thoracic perimeter in inspiration and expiration, and draw conclusions on the somatic development. The second part of the investigation provides data on the motive development.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

CONTRIBUȚII CU PRIVIRE LA ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA GIMNASTICII DE ÎNVIORARE ÎN TABERE LA MARE

Prof. ALEXANDRU TATU
Liceul „Traian Vuia" — Cluj-Napoca

Taberele la mare constituie unul dintre cele mai bune mijloace pentru odihna activă, întărirea sănătății, refacerea energiei, dezvoltarea fizică, intelectuală și morală. Ele oferă totodată posibilitatea educării, instruirii elevilor și lărgirii orizontului de cunoștințe.

În lucrarea de față înfățișăm — sub forma unor îndrumări practice — problemele, metodele, formele și mijloacele de organizare și desfășurare a gimnasticii de înviorare în tabere la mare.

CONSIDERAȚIUNI GENERALE ASUPRA GIMNASTICII DE ÎNVIORARE

Gimnastica de înviorare trebuie să se practice, cu regularitate, în aer liber, de către toți copiii sănătoși aflați la mare, cît mai aproape de aceasta. Cînd tabăra este așezată mai departe de mal, gimnastica de înviorare este bine să se desfășoare pe terenurile de sport sau pe locuri cît mai drepte, pentru evitarea eventualelor accidente ce se pot produce în timpul exercițiilor.

Este bine ca locul unde se va desfășura gimnastica de înviorare să fie cunoscut din timp de către copii. De asemenea, copiii trebuie încunoștințați în ce echipament trebuie să se prezinte la programul de înviorare, recomandabil fiind costumul de baie, iar în diminețile mai răcoroase, pentru băieți — maieul și pantalonii scurți, iar pentru fete — bluzele și șortul. Pe timp friguros și ploios se recomandă ca gimnastica de înviorare să se desfășoare în încăperi libere, pe coridoare sau în dormitoare, asigurîndu-se în prealabil toate condițiile de aerisire.

Săriturile sînt exercițiile care angrenează cel mai activ organismul. La acestea este indicat ca bătaia pe unul sau pe ambele picioare să se execute rulînd talpa de la călcîi la vîrf ; aterizarea trebuie să fie amortizată în același mod altfel se pot ivi accidente ca : entorse, luxații etc. Atît în timpul săriturilor, cît și al celorlalte exerciții, profesorul va explica copiilor cum să-și dirijeze corect respirația. Inspirația este favorizată de pozițiile deschise, în care toracele este angajat, pe cînd expirația este ușor de executat din poziții în care toracele este comprimat și membrele strînse. La anumite exerciții se pot executa cîte două inspirații consecutive, urmate de două expirații și o pauză respiratorie.

Comanda de execuție se poate da în timp ce profesorul lucrează cu colectivul sau cînd copiii sînt în „pe loc repaus", iar el conduce, explică și execută în același timp.

RECOMANDĂRI CU PRIVIRE LA EFECTUAREA EXERCIȚIILOR DE ÎNVIORARE

La întocmirea programelor pentru exercițiile de înviorare, profesorul de educație fizică trebuie să urmărească ca prin selectarea unui număr restrîns de exercitii să acționeze asupra musculaturii tuturor segmentelor corpului, solicitînd participarea în efort a cît mai multor grupe musculare.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1980, pag. 10

În acest sens, trebuie ca în cadrul fiecărui program exercițiile să fie în așa fel sistematizate, încît succesiunea lor să asigure, pe de o parte, prelucrarea generală a corpului, iar pe de altă parte, alternarea lucrului pe grupe musculare cu o creștere progresivă a efortului în cadrul fiecărui program de exerciții și de la un pogram la altul.

În cadrul fiecărui program, în succesiunea exercițiilor și în gradarea lor, trebuie să ținem seamă de principiul sistematizării (de la ușor la greu, de la simplu la complex).

Se recomandă ca programul gimnasticii de înviorare să înceapă cu cîteva mișcări de întindere, însoțite de respirații profunde, urmate de mers și alergare, care se vor executa pe loc sau din deplasare, în funcție de starea vremii și condițiile pe care le avem la dispoziție. Durata mersului și alergării poate varia între 2 și 3 minute — la grupa celor mici, și 3—5 minute — la grupa celor mijlocii și mari. În continuare se va trece la executarea celorlalte mișcări : una — două — pentru brațe, una — două mișcări pentru picioare, o mișcare pentru centura scapulară (umeri) și mușchii spatelui, o mișcare pentru musculatura abdominală, una — două mișcări pentru trunchi, o mișcare pentru picioare, sărituri ca mingea, pe un picior sau pe ambele picioare ori alte sărituri simple, una — două mișcări de respirație, urmate de mers liniștitor.

De asemenea, se va avea în vedere că trunchiul are un număr mare de mușchi ; de aceea, în alcătuirea programului se vor include mai multe mișcări pentru trunchi, putînd asigura în acest fel mobilitatea și întreținerea coloanei vertebrale.

Exercițiile de la început — mersul și alergarea, mișcările de brațe și picioare, care formează partea introductivă a programului — au ca scop pregătirea organismului pentru efortul care urmează. Restul mișcărilor, pînă la cea de respirație, cer un efort mai mare și alcătuiesc partea fundamentală. Mișcarea de respirație împreună cu mersul de la sfîrșitul programului formează partea de încheiere, prin care se urmărește liniștirea organismului după efortul depus în exercițiile precedente.

METODICA ALCĂTUIRII PROGRAMELOR DE ÎNVIORARE

Durata unui program de înviorare este cuprinsă între 10 și 12 minute și se stabilește în funcție de vîrstă, sex, grad de pregătire fizică a copiilor. Din durata programului, 2—5 minute sînt afectate părții introductive, care va cuprinde mers și alergare variată (cu genunchii îndoiți, întinși în față, cu călcîiele la șezută, pe loc sau cu deplasare în diverse direcții), dacă spațiul permite. Cînd mersul este executat pe loc sau cu deplasare, se atrage atenția asupra corectitudinii execuției lui, cu spatele drept, abdomenul tras, toracele proiectat înainte și brațele balansînd liber pe lîngă corp.

În alergare, respirația trebuie reglată cu ritmul ei. Încălzirea organismului se face pentru ca acesta să intre treptat în efort, exercițiile se efectuează cu multă amplitudine, fapt care va determina creșterea eficienței lor. Partea fundamentală va dura 6—8 minute și cuprinde 7—8 exerciții, cu pauză între exerciții de 15—20 de secunde.

Se recomandă ca selecția celor 7—8 exerciții care alcătuiesc un program să se facă astfel încît exercițiile să se adreseze tuturor părților și segmentelor corpului, lucrînd alternativ cu ele.

Eșalonarea exercițiilor se face în felul următor : un exercițiu de brațe, unul de trunchi cu respirație (îndoire laterală sau rotare) ; în continuare se va executa o săritură și un exercițiu de respirație, care alcătuiește partea de încheiere, liniștind organismul după efort.

Tempoul de execuție va fi mai lent la copiii preșcolari și în cazul învățării unui program nou. La exercițiile de gît și trunchi se va evita tempoul viol, deoarece acesta poate provoca ameteli. Tempoul rapid este indicat la exercițiile de brațe și picioare, întrucît contribuie la intensificarea efortului. Tempoul lent se folosește și la exercițiile de respirație, deoarece trebuie folosite inspirații sacadate sau prelungite. Se recomandă coordonarea respirației cu celelalte mișcări pentru a mări capacitatea vitală a plămînilor.

Numărul de repetări pentru un exercițiu poate varia între 2—4 ori sau pînă la 6—8 ori la exercițiile în doi timpi.

Recomandăm să se pună accent pe exercițiile de extensie ale trunchiului (ele tonifică musculatura spatelui) și pe exercițiile de abdomen care împiedică lordozarea coloanei, frecvent întîlnită la copii.

EXEMPLE DE PROGRAME DE ÎNVIORARE PE CATEGORII DE VÎRSTĂ

PROGRAME PENTRU PREȘCOLARI (3—6 ANI)

PROGRAMUL 1

„Mersul piticului" : din ghemuit cu mîinile pe genunchi ; deplasare cu pași mici înainte sau în cerc. „Mersul uriașului" : mers pe vîrfuri cu brațele bine întinse sus, alergare pe loc sau cu deplasare (dacă spațiul permite) cu brațele întinse lateral, îndoind trunchiul la stînga sau la dreapta — „zborul avionului".

1. Stînd, cu picioarele depărtate : „morișca". Brațele în dreptul pieptului, îndoite din coate, cu pumnii strînși, antebrațele se rotesc succesiv, unul după celălalt, în ritm din ce în ce mai vioi, întîi într-un sens, apoi în sens opus.

2. Ghemuit, cu palmele pe sol : „mititel și măricel". La „mititel" se menține poziția ghemuit, la „măricel" copiii se ridică pe vîrfuri, cu brațele întinse sus, privirea spre brațe.

3. Stînd depărtat, cu brațele sus și mîinile încleștate : „spargem lemne" Trunchiul se apleacă energic înainte cu palmele pe sol, genunchii se mențin întinși; apoi se revine în poziția inițială.

4. Stînd, depărtat brațele întinse sus : „suflă vîntul". Trunchiul se îndoaie alternativ spre stînga și spre dreapta, cu mișcarea liberă și vioaie a degetelor, Copiii îndoaie trunchiul lateral, imitînd șuieratul vîntului : „vîjj, vîjj", explicîndu-li-se totodată că ei sînt copacii, iar degetele — frunzele.

5. Stînd, depărtat brațele jos : „pompa e în funcțiune". Aplecarea trunchiului la stînga, brațul drept ducîndu-se sub axilă, stîngul alunecă de-a lungul corpului, apoi trece în poziția inițială ; aceeași mișcare în partea opusă.

6. Sărituri pe loc, pe vîrfuri. Exercițiile se pot repeta de 24 de ori sau se continuă 12 secunde, cu numărare.

7. Stînd, depărtat : „mirosim o floare". Brațele se duc prin lateral sus, inspirînd pe nas ; la coborîrea brațelor lîngă trunchi, prin lateral, cu aplecarea corpului înainte, se expiră fluierînd.

PROGRAMUL 2

„Mersul ursului" : cu trunchiul aplecat înainte, palmele pe sol și genunchii bine întinși, deplasare înainte, înapoi etc. Alergare : „călușul în galop", cu brațele îndoite în față, în dreptul pieptului, simulînd ținerea hățurilor, sărind de pe un picior pe altul.

1. Stînd depărtat, mîinile lîngă corp : „plici-plici, imită-mă" ! La „plici-plici" rul stîng și apoi dreptul, cu genunchiul îndoit. Se vor evidenția „berzele istețe", cele care nu-și pierd echilibrul.

2. Stînd cu brațele lateral : „barza într-un picior". Se ridică alternativ piciorul stîng și apoi dreptul, cu genunchiul îndoit. Se vor evidenția „berzele istețe", cele care nu-și pierd echilibrul.

3. Stînd : ghemuire, genunchii apropiați, brațele în afara genunchilor, cu palmele pe sol ; îndreptarea genunchilor fără ridicarea palmelor de pe sol, cu spatele îndoit. „Pisica își curbează spinarea" : ghemuire, din nou, apoi revenire.

4. Stînd pe piciorul drept, celălalt dus lateral, mîinile pe șolduri : 8—12 sărituri, schimbarea piciorului, încă 8—12 sărituri.

5. Stînd depărtat : mîinile încleștate la spate : „care măsuță este mai dreaptă". Trunchiul se înclină înainte, la orizontală, cu spatele cît mai drept, apoi revenire.

6. Stînd, cu picioarele apropiate, mîinile pe șolduri : sărituri ca o minge mică și ca una mare.

7. Stînd, depărtat mîinile lîngă corp : „cîntăm la acordeon". Brațele se duc lateral, simulînd desfacerea burdufului cu inspirație pe nas, bombînd toracele înainte, apoi se expiră închizînd burduful, cu îndoirea mîinilor în față și aplecarea ușoară a trunchiului și a capului înainte.

PROGRAME PENTRU CLASELE I—IV

PROGRAMUL 1

Exerciţiul 1. Stînd : mers pe loc cu ridicarea accentuată a genunchilor şi bătaia palmelor sub genunchi timp de 15—20 de secunde. Se execută în ritm lent.

Exerciţiul 2. Stînd depărtat : 1 — ducerea braţelor prin lateral sus, cu închiderea şi deschiderea energică a pumnilor ; 2 — coborîrea şi încrucişarea braţelor în faţă cu închiderea şi deschiderea pumnilor. Se repetă de 6—8 ori în continuare, după care se revine în poziţia iniţială. Se execută în ritm lent.

Exerciţiul 3. Stînd, mîinile la spate cu palmele în afară : 1 — îndoirea genunchilor ; 2 — revenire. Se repetă de 4—6 ori. Se execută în ritm lent.

Exerciţiul 4. Stînd, depărtat, mîinile pe şolduri : 1—2 — îndoirea şi arcuirea laterală a trunchiului spre stînga ; 3—4 — îndoirea şi arcuirea laterală a trunchiului spre dreapta. Se execută în ritm lent.

Exerciţiul 5. Stînd, depărtat, mîinile încleştate la ceafă : 1—2 — răsucirea şi arcuirea trunchiului spre stînga ; 3—4 — răsucirea şi arcuirea trunchiului spre dreapta. Se repetă de 4—6 ori în continuare, după care se revine în poziţia iniţială. Se execută în ritm lent.

Exerciţiul 6. Stînd, cu mîinile pe şolduri : 1 — sărituri ca mingea, cu forfecarea picioarelor înainte şi înapoi ; 2 — aterizare cu picioarele depărtate ; 3—8 — aceeaşi ca la timpii 1—2. Se repetă de două ori, în ritm vioi.

Exerciţiul 7. Stînd : 1 — ducerea braţelor prin înainte sus, cu ridicarea piciorului stîng înainte şi inspiraţie ; 2 — revenire cu expiraţie ; 3 — aceeaşi cu schimbarea picioarelor. Se repetă de 4—6 ori. Se execută în ritm lent.

PROGRAMUL 2

Exerciţiul 1. Stînd depărtat : 1 — ducerea braţelor înainte, cu bătaie de palme în faţă ; 2 — ducerea braţelor la spate, prin lateral cu bătaia palmelor ; 3—8 — aceeaşi ca la timpii 1—2. Se repetă de două ori.

Exerciţiul 2. Stînd, cu mîinile încleştate la spate : 1—2 — ghemuire cu spatele drept, menţinînd poziţia braţelor încleştate ; 3—4 — revenire, cu tragerea abdomenului ; 5—8 — aceeaşi ca la timpii 1—4. Se repetă de două ori. Atenţie la menţinerea echilibrului în momentul ghemuirii.

Exerciţiul 3. Stînd, depărtat braţele lateral : 1 — încrucişarea braţelor în faţă, dreptul sus, stîngul jos şi invers, coatele întinse ; 2 — ducerea braţelor lateral ; 3—4 — aceeaşi ca la timpii 1—2, schimbînd braţele ; 5—8 — aceeaşi mişcare de braţe, cu aplecarea trunchiului la orizontală şi spatele drept. Se repetă de două ori în ritm lent.

Exerciţiul 4. Stînd, depărtat braţele îndoite la piept : 1 — răsucirea trunchiului spre stînga, cu ducerea braţului stîng lateral ; 2 — arcuire ; 3 — revenire ; 4 — răsucirea trunchiului spre dreapta, cu ducerea braţului drept lateral ; 5 — arcuire ; 6 — revenire. Se repetă de 4 ori.

Exerciţiul 5. Stînd : 1 — ducerea braţelor înainte ; 2 — ducerea braţelor sus ; 3 — coborîrea braţelor înainte ; 4 — revenire în poziţia iniţială. Se repetă de 4 ori, în ritm lent.

Exerciţiul 6. Stînd, mîinile pe şolduri : 1 — îndoirea piciorului stîng înainte şi ridicarea genunchiului ; 2 — întinderea piciorului la orizontală ; 3 — îndoirea genunchiului ; 4 — revenire ; 5 — îndoirea piciorului drept înainte şi ridicarea genunchiului ; 6 — întinderea piciorului (drept) la orizontală ; 7 — îndoirea genunchiului (drept) ; 8 — revenire. Se repetă de 4 ori.

Exerciţiul 7. Stînd : 1 — ducerea piciorului stîng lateral odată cu ridicarea braţelor prin lateral sus, ridicare pe vîrfuri, cu inspiraţie ; 2 — revenire, cu apropierea piciorului stîng şi coborîrea braţelor prin lateral, cu expiraţie ; 3 — ducerea piciorului drept lateral, odată cu ridicarea braţelor prin lateral sus, ridicarea pe vîrfuri, cu inspiraţie : 4 — revenire, cu apropierea piciorului drept şi coborîrea braţelor prin lateral, cu expiraţie. Se repetă de 2—3 ori.

PROGRAME PENTRU CLASELE V—X — FETE

PROGRAMUL 1

Exerciţiul 1. Stînd : 1 — deplasarea piciorului stîng lateral şi îndoirea braţelor cu mîinile la umăr (coatele lipite de trunchi) ; 2 — ridicare pe vîrfuri, cu duce-

rea brațelor sus ; 3 — coborîrea călcîielor, cu mîinile la umăr ; 4 — revenire în stînd, cu apropierea piciorului stîng și ducerea brațelor prin lateral jos ; 5 — deplasarea piciorului drept lateral și îndoirea brațelor, cu mîinile la umăr ; 6 — ridicare pe vîrfuri, cu ducerea brațelor sus ; 7 — coborîrea călcîielor, cu mîinile la umăr ; 8 — revenire în stînd, cu apropierea piciorului drept și ducerea brațelor prin lateral jos. Se execută 2×8 timpi.

Exercițiul 2. Stînd : 1 — balansul piciorului stîng înapoi, cu ducerea brațelor înainte sus ; 2 — balansul piciorului stîng înainte, cu ducerea brațelor prin înainte lateral ; 3 — revenire prin balansul piciorului stîng pe jos înapoi și brațele sus prin înainte ; 4 — revenire în stînd, brațele prin înainte jos ; 5 — balansul piciorului drept înapoi, cu ducerea brațelor prin înainte sus ; 6 — balansul piciorului drept înainte, cu ducerea brațelor prin înainte lateral ; 7 — revenire prin balansul piciorului drept pe jos înapoi, cu brațele sus prin înainte ; 8 — revenire în stînd, brațele prin înainte jos. Se execută 4×8 timpi.

Exercițiul 3. Stînd : 1 — deplasarea piciorului stîng lateral, cu îndoirea trunchiului spre stînga ; brațul drept îndoit sub axilă, stîngul în jos ; 2—3 — îndoirea trunchiului alternativ spre dreapta și apoi spre stînga cu schimbarea poziției brațelor ; 4 — revenire în stînd ; 5 — deplasarea piciorului drept lateral, cu îndoirea trunchiului lateral spre dreapta, brațul stîng îndoit sub axilă, dreptul jos ; trunchiului alternativ spre dreapta și apoi spre stînga, cu schimbarea poziției brațelor ; 8 — revenire în stînd. Se execută 2×8 timpi.

Exercițiul 4. Stînd : 1— deplasarea piciorului stîng lateral, cu aplecarea trunchiului în față, brațele lateral (spatele drept) ; 2 — îndoirea trunchiului, cu balansarea și încrucișarea brațelor ; 3 — revenirea trunchiului la verticală, cu brațele lateral ; 4 — revenire în stînd, prin apropierea piciorului stîng și coborîrea brațelor ; 5 — deplasarea piciorului drept lateral, cu aplecarea trunchiului în față, brațele lateral (spatele drept) ; 6 — îndoirea trunchiului, cu balansarea și încrucișarea brațelor ; 7 — revenirea trunchiului la verticală, cu brațele lateral ; 8 — revenire în stînd, prin apropierea piciorului drept și coborîrea brațelor. Se execută 2×8 timpi.

Execițiul 5. Stînd, cu vîrfurile picioarelor apropiate : 1 — sprijin ghemuit, atingînd cu degetele solul la nivelul vîrfurilor picioarelor ; 2 — îndoirea genunchilor (degetele mîinilor pe sol) ; 3 — revenire în ghemuit ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — se repetă. Tot exercițiul se execută 2×8 timpi.

Exercițiul 6. Stînd cu mîinile pe șolduri : 1—4 — sărituri pe loc cu depărtarea picioarelor (stîngul înainte, dreptul înapoi) și revenire în stînd ; 5—8 — sărituri pe loc, cu depărtarea picioarelor lateral și revenire. Se execută de 2×8 timpi.

Exercițiul 7. Stînd, cu mîinile pe șolduri : 1—8 — sărituri ca mingea pe ambele picioare, cu deplasare înainte și înapoi (4 sărituri înainte, 4 sărituri înapoi). Se execută 3×8 timpi.

Exercițiul 8. Stînd, miinile pe șolduri : 1 — deplasarea piciorului stîng lateral și ridicare pe vîrfuri, cu ducerea brațelor înainte oblic-sus, inspirație ; 2 — coborîrea brațelor prin lateral, cu încrucișare, expirație. Se execută 8×2 timpi cu revenire în poziția stînd.

PROGRAMUL 2

Exercițiul 1. Stînd, depărtat mîinile la spate : 1 — ducerea palmelor prin lateral la ceafă ; 2 — revenire, brațele prin lateral. Se repetă de 6—8 ori, executîndu-se în ritm viol (rapid).

Exercițiul 2. Stînd : 1 — îndoirea genunchilor, cu ducerea brațelor întinse prin lateral sus ; 2 — revenire, cu coborîrea brațelor prin lateral. Se repetă de 4—6 ori în ritm lent.

Exercițiul 3. Stînd depărtat : 1 — ducerea brațelor lateral, cu îndoirea trunchiului înainte, pînă la orizontală ; 2 — arcuire ducînd brațele în sus ; 3 — revenire. Se repetă de 4—6 ori în ritm lent.

Exercițiul 4. Stînd depărtat brațele lateral, cu palmele întinse : 1—2 — răsucirea și arcuirea trunchiului spre stînga ; 3—4 — răsucirea și arcuirea trunchiului spre dreapta. Se repetă de 4—6 ori în continuare, după care se revine în poziția inițială. Se execută în ritm lent.

Exercițiul 5. Stînd : 1 — ducerea brațelor prin înainte sus, cu palmele față de față, și a piciorului stîng oblic înapoi ; 2 — ducerea brațelor prin înainte jos înapoi și a piciorului stîng înainte pînă la orizontală. Se execută în continuare, de voie, sub formă de legănare lentă, de 4—6 ori pentru piciorul stîng, după care se oprește în poziția stînd ; la fel cu celălalt picior.

Exercițiul 6. Stînd, mîinile pe șolduri : 1—2 — depărtarea mare a piciorului stîng lateral, cu ridicarea brațului stîng sus și îndoirea concomitentă a trunchiului spre dreapta, cu arcuire ; 3 — revenire ; 4—5 — depărtarea mare a piciorului drept lateral, cu ridicarea brațului drept sus și concomitent îndoirea trunchiului spre stînga, cu arcuire ; 6 — revenire. Se repetă de 2—4 ori, pentru fiecare parte, în ritm moderat.

Exercițiul 7. Stînd, brațele îndoite, pumnii închiși : sărituri alternative pe un picior, cu ridicarea genunchilor la orizontală. Se execută în ritm moderat, timp de 15—20 de secunde.

Exercițiul 8. Stînd, mîinile la piept : 1 — ducerea brațelor lateral înapoi, cu palmele în jos, capul pe spate, ridicare pe vîrfuri și inspirație ; 2 — revenire, cu ducerea coatelor înainte și expirație amplă.

PROGRAME PENTRU CLASELE V—X BĂIEȚI

PROGRAMUL 1

Exercițiul 1. Stînd, cu picioarele depărtate : 1 — ducerea brațului stîng sus și a celui drept jos înapoi ; 2 — arcuirea brațelor spre spate ; 3 — schimbarea brațelor ; 4 — arcuire. Se execută 4×8 timpi.

Exercițiul 2. Stînd depărtat, cu brațele lateral : 1 — îndoirea și răsucirea trunchiului înainte, cu ducerea mîinii drepte la piciorul stîng ; 2 — repetarea mișcării la piciorul opus. Se execută o trecere directă de la un picior la celălalt, revenindu-se cu trunchiul sus numai după ultimul timp. Se repetă 2×8 timpi (dreapta, stînga).

Exercițiul 3. Stînd depărtat : 1—2 — îndoirea trunchiului spre stînga ; mîna stîngă alunecă jos pe picior, mîna dreaptă în sus ; 3—4 — revenire în poziția inițială ; 5—6 — îndoirea trunchiului spre dreapta, mîna dreaptă alunecă în jos pe picior, mîna stîngă în sus ; 7—8 — revenire în poziția inițială. Se execută 2×8 timpi.

Exercițiul 4. Stînd, cu picioarele depărtate, brațele înainte : 1 — răsucirea trunchiului spre stînga, cu ducerea brațelor în aceeași direcție ; 2 — arcuire ; 3—4 — răsucirea trunchiului direct spre dreapta, cu arcuire. Se execută 4×4 timpi.

Exercițiul 5. Stînd depărtat, cu brațele întinse sus : 1 — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea mîinilor printre picioare ; 2 — revenire la poziția de plecare, cu ușoară extensie a trunchiului înapoi. Mișcarea se execută lent, repetîndu-se de 6—8 ori.

Exercițiul 6. Ghemuit, genunchii apropiați și mîinile sprijinite pe sol : 1 — ridicare pe vîrfuri, cu ducerea brațelor oblic sus, privirea în prelungirea brațelor ; 2 — revenire în ghemuit. Mișcarea se repetă de 10—12 ori.

Exercițiul 7. Stînd : 1—16 — sărituri ca mingea înainte și înapoi peste un semn (o linie, un cordon). Săriturile se pot îngreuia, schimbînd semnul cu un obiect înalt.

Exercițiul 8. Stînd : 1 — ducerea brațelor prin lateral oblic-sus, cu ridicare pe vîrfuri și inspirație profundă ; 2 — coborîrea brațelor și a călcîielor în jos, cu ușoară lăsare a capului și a umerilor înainte si expirație forțată. Se execută rar, de 8—10 ori.

PROGRAMUL 2

Exercițiul 1. Stînd, cu brațele oblic — sus : 1 — ducerea mîinilor pe șolduri ; 2 — ducerea lor la umeri ; 3 — ducerea la ceafă ; 4 — revenire în poziția inițială : 5—8 — aceeași mișcare ca la timpii 1—4. Se execută în ritm vioi 2×8 timpi.

Exercițiul 2. Stînd depărtat, brațele înainte (pumnii ușor închiși) ; 1—2 — răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta, cu balansarea liberă a brațelor

în partea răsucirii, privirea urmărește brațele. În timpul execuției, greutatea corpului trece pe piciorul de pe partea în care se efectuează răsucirea, iar celălalt se ridică pe vîrf. Brațele se depărtează numai în plan orizontal. Se execută lent de 6—8 ori.

Exercițiul 3. Stînd : 1 — ducerea piciorului stîng lateral și ridicarea brațelor lateral, cu palmele în sus ; 2 — îndoirea brațelor, cu mîinile la umeri : 3 — întinderea brațelor lateral, cu palmele în sus și ridicare pe vîrfuri ; 4 — se revine în poziția de plecare ; 5—8 — aceleași mișcări spre dreapta, cu depărtarea piciorului drept. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul 4. Stînd, cu vîrfurile picioarelor apropiate : 1 — ducerea brațelor prin lateral sus, cu ridicare pe vîrfuri, privirea la mîini ; 2 — coborîrea brațelor prin înainte și trecere în sprijin ghemuit pe piciorul drept, stîngul lateral, sprijinit pe sol ; 3 — ridicare în stînd, cu ducerea brațelor lateral ; 4 — revenire în poziția inițială ; 5—8 — aceleași mișcări, cu schimbarea poziției picioarelor. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul 5. Stînd, cu mîinile pe șolduri : 1 — ducerea brațului stîng lateral, cu ridicare pe vîrfuri, privirea după braț ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași mișcare cu celălalt braț ; 5 — ducerea brațului stîng sus, cu ridicare pe vîrfuri, privirea la braț ; 6 — revenire ; 7—8 — aceeași mișcare cu brațul drept. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul 6. Stînd pe vîrfurile picioarelor apropiate, brațele lateral ; 1 — îndoirea și răsucirea trunchiului spre stînga, atingînd solul cu mîinile ; 2 — revenire ; 3 — aceeași mișcare spre dreapta ; 4 — revenire. În timpul execuției, genunchii se mențin întinși. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul 7. Stînd, cu mîinile pe șolduri : 1—8 — sărituri ca mingea cu depărtarea picioarelor înainte, înapoi. Săriturile se execută pe loc, într-un ritm vioi, uniform, cu corpul drept. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul 8. Stînd, depărtat mîinile pe șolduri : 1 — ducerea brațului stîng sus, cu ușoară răsucire a trunchiului în aceeași parte, cu inspirație ; 2 — revenire în poziția inițială, cu aplecarea ușoară a trunchiului și a capului înainte, cu expirație ; 3—8 — aceeași mișcare executîndu-se alternativ spre dreapta și stînga. Se repetă de 2 ori.

PROGRAME PENTRU CLASELE XI—XII — FETE (LICEE ȘI ȘCOLI PROFESIONALE)

PROGRAMUL 1

Exercițiul 1. Stînd : 1 — îndoirea brațelor, cu mîinile pe creștet ; 2 — ridicare pe vîrfuri, cu ducerea brațelor lateral sus ; 3 — ducerea mîinilor pe creștet ; 4 — revenire în stînd. Se execută 4×4 timpi.

Exercițiul 2. Stînd : 1 — îndoirea brațelor, cu ducerea mîinilor pe umeri ; 2 — întinderea brațelor înainte, cu îndoirea genunchilor, atingînd călcîiele cu șezuta (spatele drept) ; 3 — îndoirea brațelor, cu ducerea mîinilor la umeri, întinzînd genunchii și rămînînd pe vîrfuri ; 4 — revenire în poziția inițială. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul 3. Stînd, cu picioarele depărtate și brațele lateral : 1 — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea mîinilor spre vîrful picioarelor ; 2 — arcuirea trunchiului și atingerea vîrfurilor picioarelor cu mîinile ; 3 — revenire în poziția inițială, cu ușoară extensie a trunchiului ; 4 — arcuirea trunchiului și ducerea brațelor înapoi. Se repetă de 4—6 ori (genunchii sînt întinși tot timpul).

Exercițiul 4. Stînd, cu brațele întinse sus : 1—2 — rotarea brațelor spre stînga și prin față, de două ori ; 3—4 — îndoirea trunchiului spre stînga, cu pendularea piciorului stîng lateral de două ori, cu o arcuire de trunchi la fiecare pendulare ; 5—6 — rotarea brațelor spre dreapta și prin față, de două ori ; 7—8 — îndoirea trunchiului spre dreapta, cu pendularea piciorului drept lateral de două ori, cu o arcuire de trunchi la fiecare pendulare. Se execută de 2 ori în fiecare parte.

Exercițiul 5. Stînd, cu brațele întinse oblic-sus : 1—2 — forfecarea brațelor înainte de două ori, cu îndoirea și arcuirea genunchilor : 3—4 — revenire, cu ridicare pe vîrfuri și ducerea energică a brațelor oblic — sus, cu arcuire de două ori și extensia trunchiului (privirea după braț). Mișcarea se execută în continuare **4×4 timpi.**

Exercițiul 6. Stînd, cu brațele lateral : 1 — ridicarea genunchiului stîng lateral și în afară, cu atingerea brațului sting ; 2 — revenire ; 3 — ridicarea genunchiului drept lateral și în afară, cu atingerea brațului drept ; 4 — revenire. Se execută 4×4 timpi.

Exercițiul 7. Stînd : 1 — ridicarea coapsei piciorului stîng la orizontală și pendularea gambei înainte ; 2 — aterizare în fandare joasă înainte ; 3 — revenire prin împingere în piciorul fandat înainte, cu reluarea poziției inițiale ; 4 — pauză ; 5—8 — mișcarea se reia cu piciorul drept. Se execută alternativ de 4 ori cu același picior.

Exercițiul 8. Stînd, cu vîrful picioarelor apropiate : 1 — sărituri ca mingea pe loc, cu depărtarea picioarelor și ducerea brațelor lateral ; 2 — revenire. Se execută, în ritm vioi, 16 sărituri.

Exercițiul 9. Sprijin ghemuit : 1 — ridicare în stînd, cu ducerea piciorului stîng înapoi pe vîrf și a brațelor prin înainte oblic — sus, cu inspirație profundă ; 2 — revenire în ghemuit, cu expirație profundă ; 3—4 — aceeași mișcare, cu schimbarea picioarelor. Se execută de 4—6 ori.

PROGRAMUL 2

Exercițiul 1. Stînd, cu brațele îndoite la umăr : 1 — pas înainte cu piciorul stîng și întinderea brațelor lateral ; 2 — apropierea piciorului drept de cel stîng, cu ducerea mîinilor la umeri ; 3—4 — aceeași mișcare, cu deplasare înapoi, începînd cu piciorul drept. Se execută de 6—8 ori.

Exercițiul 2. Stînd : 1 — ducerea brațelor lateral cu ridicarea piciorului stîng în față, la orizontală ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași mișcare cu celălalt picior ; 5 — îndoirea genunchiului, cu ducerea mîinilor pe creștet ; 6 — revenire. Se execută de 4—6 ori (spatele se menține tot timpul drept).

Exercițiul 3. Stînd, cu vîrfurile picioarelor apropiate : 1 — ducerea brațelor lateral cu ridicare pe vîrfuri ; 2 — îndoirea trunchiului înainte, capul pe genunchi, cu apucarea gleznelor și coborîrea călcîielor ; 3 — îndreptarea trunchiului, cu ducerea brațelor oblic — sus (privirea după mîini) ; 4 — revenire. Se execută în ritm lent, de 6—8 ori.

Exercițiul 4. Stînd, cu picioarele depărtate, brațele înainte : 1—2 — două rotări de brațe prin jos înapoi, cu oprirea brațelor lateral ; 3 — îndoirea brațelor, cu ducerea mîinilor la umeri ; 4 — întinderea brațelor lateral ; 5—6 — două rotări în sens invers (prin jos înainte), cu oprire în poziția de plecare ; 7 — îndoirea brațelor, mîinile la umeri ; 8 — revenire — întinderea brațelor înainte. Rotările se execută amplu, în ritm lent, păstrînd spatele și capul drept. Îndoirea brațelor se face energic. Se execută de 6—8 ori.

Exercițiul 5. Stînd : 1 — îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, cu ducerea mîinilor pe creștet și depărtarea piciorului stîng lateral ; 2 — îndoirea accentuată a trunchiului și ducerea brațului stîng jos de-a lungul piciorului ; 3 — revenire ; 4—6 — aceeași mișcare în partea opusă. Se execută de 4—6 ori (picioarele rămîn în permanență întinse).

Exercițiul 6. Stînd, cu picioarele depărtate, trunchiul aplecat la orizontală, brațele înainte : 1 — îndoirea trunchiului spre stînga și a genunchiului stîng, cu mutarea greutății pe același picior, ducînd brațele înapoia călcîiului ; 2 — aceeași mișcare, în continuare, spre dreapta, cu îndoirea celuilalt genunchi și mutarea greutății pe piciorul drept. Trunchiul se apropie de genunchi și brațele se duc mult înapoia călcîiului, atingînd solul. Privirea urmărește mîinile. Se execută în ritm lent și se repetă de 8—10 ori.

Exercițiul 7. Stînd, cu picioarele depărtate, brațele sus : rotare mare a trunchiului de la stînga la dreapta de 2—3 ori. Apoi aceeași mișcare în sens invers. Se execută liber, în ritm lent. Se repetă de două ori.

Exercițiul 8. Stînd : 1—2 — sărituri ca mingea pe loc, cu bătaia dublă pe piciorul drept și îndoirea stîngului, cu călcîiul spre șezută, bătaia palmelor la timpul 1 în față și la timpul 2 în spate ; 3—4 — aceleași sărituri, cu schimbarea piciorului. La început se execută rar, iar după învățarea exercițiului se trece la executarea lui într-un ritm mai vioi. Se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul 9. Stînd : 1 — ducerea brațului stîng sus și a celui drept jos înapoi, piciorul drept sprijinit înapoi pe vîrf, capul în extensie, cu inspirație ; 2 — revenire prin căderea liberă a brațelor lîngă corp, cu expirație forțată și lăsarea capului în jos ; 3—4 — se repetă cu schimbarea brațelor și a picioarelor. Se execută 8—10 respirații ample.

PROGRAME PENTRU CLASELE XI—XII — BĂIEȚI (LICEE ȘI ȘCOLI PROFESIONALE)

PROGRAMUL 1

Exercițiul 1. Stînd : 1 — pas înainte cu piciorul stîng și ducerea brațelor oblic-sus ; 2 — pas înapoi cu piciorul stîng și coborîre în sprijin ghemuit ; 3 — ridicare în stînd și pas înainte cu piciorul drept, cu ducerea brațelor oblic-sus ; 4 — revenire în stînd. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul 2. Stînd : 1 — pas spre stînga, cu ducerea brațelor întinse lateral ; 2—3 — îndoirea și răsucirea trunchiului înainte, cu mîna stîngă la piciorul drept și cu dreapta sus ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — la fel spre dreapta. Îndoirea și răsucirea se execută cu arcuire. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul 3. Stînd : 1 — ducerea brațului stîng prin înainte sus și a celui drept jos ; 2 — schimbarea brațelor ; 3 — ducerea ambelor brațe prin înainte sus ; 4 — revenire în stînd. Mișcarea se execută, amplu și energic, din articulația umărului. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul 4. Stînd : 1 — pas spre stînga, cu ducerea brațelor oblic-sus ; 2 — îndoirea și răsucirea trunchiului înainte, cu ducerea palmelor la vîrful piciorului stîng ; 3 — îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor între picioare ; 4 — revenire în stînd ; 5—8 — aceeași mișcare și spre dreapta. Se repetă de 4 ori.

Exercițiul 5. Stînd : 1 — ducerea brațelor sus ; 2 — îndoirea trunchiului înainte, cu atingerea palmelor de sol ; 3 — îndoirea trunchiului, cu arcuire și ducerea brațelor prin înapoi sus ; 4 — revenire în stînd. Se repetă de 4—6 ori (îndoirea se execută cît mai amplu, atingînd pieptul de genunchi).

Exercițiul 6. Pe genunchi : 1 — întinderea piciorului stîng lateral, cu ducerea brațelor lateral ; 2—3 — îndoirea trunchiului spre stînga, cu arcuire și ducerea brațelor sus ; 4 — revenire pe genunchi ; 5—8 — aceeași mișcare în partea opusă. Se repetă de 4—6 ori (îndoirea trunchiului se face amplu în plan frontal).

Exercițiul 7. Stînd depărtat, cu mîinile pe șolduri : 1 — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor înapoi printre picioare ; 2 — revenire ; 3 — îndoirea trunchiului înainte, ducînd mîinile la piciorul stîng ; 4 — revenire ; 5 — îndoirea trunchiului înainte, ducînd mîinile la piciorul drept ; 6 — revenire. Se repetă de 8—10 ori (picioarele se mențin întinse).

Exercițiul 8. Stînd : 1— săritură ca mingea, cu ducerea brațelor lateral ; 2 — săritură, cu depărtarea picioarelor și bătaia palmelor deasupra capului. Toate săriturile ca mingea se execută înalt și ritmic. Se execută 16 sărituri.

Exercițiul 9. Stînd depărtat, brațele încrucișate în față, mîinile la umeri : 1 — întinderea brațelor lateral, cu ușoară extensie a trunchiului, cu inspirație profundă ; 2 — revenire în poziția inițială, cu expirație. Se execută lent de 4—6 ori.

PROGRAMUL 2

Exercițiul 1. Stînd : 1 — pas înainte cu piciorul stîng și ridicarea brațelor întinse lateral-sus, cu palmele față în față ; 2 — revenire ; 3 — pas cu piciorul drept înainte și ridicarea brațelor lateral-sus, cu palmele față în față ; 4 — revenire. Se execută lent, de 8—10 ori (piciorul din spate se sprijină pe vîrf).

Exercițiul 2. Stînd : 1 — ridicarea piciorului stîng îndoit, cu genunchiul la piept, trăgîndu-l cu mîinile ; 2 — revenire ; 3—4 — aceeași mișcare cu piciorul drept. Se repetă de 8—10 ori (în timpul execuției corpul se menține drept).

Exercițiul 3. Ghemuit, cu vîrfurile picioarelor și genunchii lipiți, mîinile sprijinite pe sol : 1 — ridicare în stînd pe vîrfuri, cu ducerea brațelor lateral-sus, privirea la brațe ; 2 — revenire în sprijin ghemuit. Mișcarea se execută energic, de 6—8 ori.

Exercițiul 4. Stînd : 1 — pas spre stînga, cu ridicarea brațelor sus ; 2 — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor la vîrful picioarelor ; 3 — îndoire, cu arcuire și ducerea brațelor între picioare ; 4 — revenire în stînd. Se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul 5. Stînd depărtat, cu brațele lateral spre stînga : 1 — ducerea brațelor la orizontală spre dreapta, cu răsucirea trunchiului în aceeași direcție ;

2 — aceeași mișcare spre stînga. Mișcarea se execută lent cu brațele și picioarele întinse. Se repetă de 10—12 ori.

Exercițiul 6. Stînd depărtat, cu mîinile pe șolduri : 1 — răsucirea trunchiului spre stînga, cu ridicarea brațelor lateral-sus ; 2 — revenire ; 3 — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor printre picioare ; 4 — revenire ; 5—8 — aceeași mișcare spre dreapta. Se execută în ritm lent și se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul 7. Stînd pe genunchiul stîng, piciorul drept întins lateral, brațele lateral, cu palmele în jos : 1 — îndoirea trunchiului spre dreapta, cu brațele lateral ; 2 — revenire. Mișcarea se execută și în partea cealaltă. Îndoirea se efectuează amplu, în plan frontal. Se execută de 4 ori spre dreapta și de 4 ori spre stînga.

Exercițiul 8. Ghemuit, cu brațele lateral : sărituri cu deplasare înainte în ghemuit, cu picioarele apropiate, brațele întinse lateral. La început 3—4 sărituri. Mîinile se pot sprijini și pe genunchi. Se efectuează rar, două serii a cîte 6—8 sărituri.

Exercițiul 9. Sprijin ghemuit : 1 — ridicare în stînd depărtat, pe vîrfuri, cu ridicarea brațelor sus, corpul în ușoară extensie, cu inspirație profundă ; 2 — revenire în sprijin ghemuit, cu expirație. Mișcarea se efectuează lent, de 4—6 ori.

BIBLIOGRAFIE

ATANASIU C., LUPAN V., MARCU O. : Ghid sportiv pionieresc, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.

BĂIAȘU N., BÎRLEA ADINA, MAGDA S. : Exercițiul fizic pentru toți, Ed. Stadion, București, 1972.

BĂIAȘU N., MAGDA S. : Gimnastica zilnică pentru bărbați, Ed. Stadion, București, 1974.

COJOCARU V., MIRCESCU L. : Tabere și colonii, Ed. U.C.F.S., București, 1967.

STOENESCU GINETA : Gimnastica de înviorare în cămine și internate, Ed. U.C.F.S. București, 1967.

TATU AL. : Educația fizică în tabere la mare, Ed. Sport-Turism, București, 1978.

AL. TATU : **Contributions à l'organisation et au deroulement de la gymnastique d'assouplissement dans les colonies de vacances au bord de la mer**

Dans l'ouvrage présent, on y présente sous la forme des conseils pratiques les problèmes, les methodes, les formes et les moyens d'organisation et de deroulement de la gymnastique d'assouplissement dans le colonies au bord de la mer. On y fait quelques considérations générales sur la gymnastique d'assouplissement, ensuite on passe en revue les recommandations concernant la réalisation des exercices physiques d'assouplissement, ainsi que les méthodes de rédiger les programmes d'assouplissement.

On y présente des exemples de programmes d'exercices d'assouplissement par catégories d'âge, à commencer par les prescolaires et à finir par les élèves des dernières classes des lycées et des ecoles professionels.

AL. TATU : **Contributions to the Organization and Unfolding of Invigorating Gymnastics in Seaside Camps**

In this article the author provides a number of practical guidelines while also describing the problems, methods, forms and means of organizing and developing gymnastics in seaside camps. He starts with a few general considerations, on invigorating gymnastics moves on to recommendations of the execution of exercises and to methods that should underlie the invigorating programmes.

A number of programmes of invigorating exercises are devised by age categories — from children to schoolchildren in the last forms of high schools and vocational schools.

UNELE ASPECTE PRIVIND EVOLUȚIA CALITĂȚILOR BIOMOTRICE ÎN ARUNCĂRI ȘI DEPLASĂRI

Prof. ALEXANDRU ZOTA
Prof. TITUS BABIUC
Școala generală nr. 2 — Suceava

Viteza de deplasare și forța de aruncare fiind două componente fundamentale ale deprinderilor motrice de bază, evidențiem statistic potențele reale ale celor două forțe utilizate în patru probe : două de aruncare și două de deplasare, cu elevele și elevii claselor V—VIII.

Am folosit constant mingi de 170 de grame și de 340 de grame, cu rezultantele măsurabile în unități metrice, iar deplasările cu pas sărit și pas săltat s-au efectuat pe distanța de 20 m, măsurabile în secunde, toate patru în aceeași evoluție a greutății corporale, avînd constante invariabile obiectele de aruncat și distanța de parcurs, capabile să conducă la determinarea reală a fenomenului de creștere. Totodată, s-a făcut atestarea gradului de compatibilitate a organismului în transformare cu ajutorul parametrilor determinați numeric, ce îmbracă caracteristici continue atît a sumei unităților statistice, cît și al acestora luate separat, pe intervale prestabile în timp, în vederea confirmării predilecției de creștere a performanțelor în succesiunea a patru ani.

Ca serii statistice au fost colectivitățile :

— 5 clase a V-a, cu 168 de elevi — 87 de fete și 81 de băieți ;

— 7 clase a VI-a, cu 218 elevi — 108 fete și 110 băieți ;

— 4 clase a VII-a, cu 129 de elevi — 61 de fete și 68 de băieți;

— 3 clase a VIII-a, cu 106 elevi — 52 de fete și 54 de băieți.

TOTAL = 621 de elevi, dintre care 308 fete și 313 băieți

CARACTERISTICI

a. Determinarea rezultantei mecanismului intim în segmentele brațului cu al trunchiului, conexate pe al întregului corp, exprimate în spațiul străbătut de cele două obiecte cu greutăți constante.

b. Determinarea forței (viteză) de deplasare a greutății propriului corp prin cele două modalități de deplasare, pe spațiu constant, cu ajutorul mecanismului intrinsec al forțelor.

Avînd în vedere că ambele forme ale forței sînt componente intrinseci ale „mașinii umane", determinăm statistica — sintetic și coeficienții forței aplicate :

$$\frac{\text{masa corpului}}{\text{masa obiectului}} \times \text{spațiul străbătut} = X$$

$$\frac{\text{masa corpului}}{\text{distanța}} \times \text{timp} = Y$$

ASPECTE ORGANIZATORICO-METODICE

Deplasările s-au efectuat cu start de pe loc.

Executarea aruncărilor s-a efectuat de pe loc, selectîndu-se cea mai bună din trei.

Înregistrarea rezultatelor s-a făcut în săptămîna a șaptea a primului trimestru.

În aceeași perioadă au fost înregistrate datele creșterii greutății, obținîndu-se expresia reală a stării de fapt a posibilităților biomotrice în cele patru probe.

În școala unde s-a efectuat experimentul se practică : atletismul, handbalul și fotbalul, cu toți elevii claselor V—VIII, iar în timpul rece se alternează și cu elemente din gimnastica de bază și sportivă.

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Performanța aruncării mingii de 170 de grame (oină) — la fete înregistrează creșteri continue în ciclul de patru ani, cu rata anuală de majorare mai accentuată la clasa a VI-a și a VIII-a, dar aproape staționară la clasa a VII-a (rîndul prim, coloanele : A, D, G și K și rîndul 15 al aceleiași coloane din tabelul prezentat).

Rezultatul variază între limitele : 13,91 m — la clasa a V-a și 21,41 m — la clasa a VIII-a.

La băieți, performanța medie variază între 26,71 m — la clasa a V-a și 36,98 m — la clasa a VIII-a.

Rata creșterii anuale variază relativ mai constant în ciclul celor patru ani la băieți, comparativ cu a fetelor (rîndul 15, coloanele E, H, L).

Comparînd densitatea puterii de aruncare între cele două sexe, pe an de studiu, se înregistrează valori metrice prin diferență, situate între limitele 12,80 m la clasa a VI-a și 15,47 m la clasa a VIII-a (rîndul 1, coloanele C, F, I și M din tabel).

Analizînd coeficientul forței aplicate $\frac{Gr.C}{Gr.ob.}$ (rîndul 9), se observă o valoare cifrică mai mare la fete, comparativ cu a băieților, în clasele a V-a și a VI-a, diferența coloanelor A cu B și D cu E, iar la vîrsta claselor a VII-a și a VIII-a, fenomenul se inversează. Atît în primul caz, cît și în al doilea, forța intrinsecă a fenomenului ne reliefează saltul calitativ petrecut în masa corpului din punctul de vedere al performanței între clasele a VI-a și a VII-a fete, precum și constanța creșterii continue a coeficientului forței aplicate și a performanțelor în același timp.

Privind rîndurile 19 și 20 însă, se constată următoarele : la fete, densitatea forței crește la clasa a VI-a și scade față de aceasta la clasele a VII-a și a VIII-a (rîndul 19, coloanele A, D, G, K). La aruncarea mingii de 340 de grame, rîndul 20 al aceleiași coloane, rezultanta evidențiază o îmbunătățire continuă, fenomen cu un grad sporit de compatibilitate a forței în raport cu obiecte cu greutăți mai mari.

Privind numerele sintetice ale acelorași coloane, la rîndurile 19 și 20, și făcînd diferența, aceasta ne sprijină afirmația.

La aruncarea mingii de 340 de grame, la băieți, fenomenul se menține identic la clasele a V-a și a VI-a ; se înregistrează o mică descreștere de 0,44 la clasa a VII-a și apoi o creștere la clasa a VIII-a.

Făcînd comparația compatibilității organismului la băieți, față de cele două obiecte ale aruncării, se observă că diferența de coeficient este mai mare sub aspect numeric la aruncarea mingii mari la clasele a V-a și a VII-a, cu fenomen invers și numai la clasa a VIII-a se realizează îmbunătățirea în sine.

Analizînd fenomenul aruncării celor două greutăți, în cantitate dublă a celei de a doua în comparație cu prima, respectiv 170 și 340 de grame, se observă pe rîndul trei din tabel diferențe mai mici de jumătate din valoarea cifrică a distanței în aruncare a mingii de 170 de grame, la ambele sexe, pe ciclul celor patru ani.

TABEL SINOPTIC COMPARATIV

Nr. crt.	PARAMETRI	Clasa a V-a			Clasa a VI-a			Clasa a VII-a			Clasa a VIII-a		
		Fete	Băieți	Diferența	Fete	Băieți	Diferența	Fete	Băieți	Diferența	Fete	Băieți	Diferența
1	Aruncarea mingii de 170 gr (m)	13,91	26,71	12,18	18,44	30,41	11,97	18,98	33,63	14,65	21,41	36,96	15,57
2	Aruncarea mingii de 340 gr (m)	8,31	14,08	5,76	10,15	15,62	5,47	13,65	17,60	3,95	15,30	21,83	6,53
3	Diferența între probe și sexe la aruncări (m)	5,58	12,62	7,04	8,29	14,79	6,50	5,33	16,03	10,70	6,11	15,15	9,04
4	Deplasare, cu pas sărit, 20 m (sec.)	5,10.	4,37	0,73	4,59	4,04	0,55	4,43	4,13	0,30	4,35	4,02	0,33
5	Deplasare, cu pas săltat, 20 m (sec.)	5,34	4,82	0,52	5,32	4,61	0,71	5,19	4,82	0,37	5,13	4,67	0,46
6	Diferența între performanțe, pe sexe	0,24	0,45	0,21	0,73	0,43	0,30	0,76	0,69	0,09	0,78	0,65	0,13
7	Greutatea corpului (kg)	35,940	35,260	0,620	39,680	39,130	0,550	45,860	46,360	0,500	52,260	54,020	2,760
8	Rata creșterii anuale (kg)				3,74	3,87	0,13	6,18	7,23	1,05	6,40	7,79	1,39
9	Coeficientul forței aplicate / greutatea corporală / aruncarea mingii de 170 gr	211,41	207,41	4,00	233,41	230,17	3,24	269,76	272,70	2,94	307,41	317,94	10,53
10	Coeficientul forței aplicate / greutatea corporală / aruncarea mingii de 340 gr	119,80	117,52	2,27	132,26	130,43	1,83	152,86	154,53	1,67	174,20	180,17	6,97
11	Diferența între coeficienții celor două aruncări	91,61	89,88	2,79	101,15	99,74	1,41	116,90	118,17	1,27	133,21	137,77	3,56
12	Coeficientul forței de deplasare cu pas sărit	91,627	77,0434	14,069	68,115	79,0426	10,927	101,579	95,7334	5,846	113,665	88,620	25,04
13	Coeficientul forței de deplasare cu pas săltat	95,959	84,876	10,083	78,948	90,194	11,245	119,006	111,727	8,279	134,046	126,183	7,86
14	Diferența între coeficienții celor două deplasări (m)	4,332	7,833	3,986	10,833	11,152	0,318	17,426	15,994	2,432	20,381	37,563	20,18
15	Rata creșterii anuale la aruncarea mingii de 170 gr (m)				4,53	3,70	0,83	0,46	3,22	2,76	2,47	3,35	0,92
16	Rata creșterii anuale la aruncarea mingii de 340 gr (m)				1,82	1,63	0,29	3,50	1,98	1,52	1,65	4,25	2,60
17	Rata creșterii anuale la deplasarea cu pas sărit (sec.)				0,51	0,33	0,18	0,16	0,09	0,05	0,08	0,11	0,03
18	Rata creșterii anuale la deplasarea cu pas săltat (sec.)				0,02	0,21	0,19	0,13	0,21	0,08	0,06	0,15	0,09
19	Raportul coeficient / performanță la aruncarea mingii de 170 gr	15,19	7,76	7,43	12,65	7,56	5,09	14,21	8,10	6,11	14,35	8,56	5,79
20	Raportul coeficient / performanță la aruncarea mingii de 340 gr	14,41	8,34	6,07	13,02	8,34	4,68	11,19	8,78	2,41	11,38	8,25	3,13
21	Raportul coeficient / performanță la deplasarea cu pas sărit	17,96	17,62	0,34	15,92	19,56	3,68	22,92	23,18	0,26	26,13	22,04	2,19
22	Raportul coeficient / performanță la deplasarea cu pas săltat	17,39	17,60	0,21	14,84	19,56	4,72	22,92	23,18	0,26	26,16	27,01	0,85
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	K	L	M

Observarea simplă a comparării diferențelor atestă o putere de angrenare mai evidentă în raport cu mingea mai grea.

Privind rîntdul 19 și făcînd diferențele în scară între coloanele A, D, G și K — la fete se constată coeficientul +2,54 la clasa a VI-a, comparativ cu raportul rezultat la clasa a V-a, iar la clasele a VII-a și a VIII-a, raportul este mai bun comparativ cu al clasei a V-a, dar sub nivelul clasei a VI-a, cu 1,56 și, respectiv, 1,70.

În aceeași probă, la băieți, se realizează — la clasa a VI-a — +0,20 comparativ cu existentul la clasa a V-a și, în continuare, descreșteri de —0,54 și —1,00 — la clasele a VII-a și a VIII-a.

La aruncarea mingii de 340 de grame, raportul reliefează — la fete — +1,39, +1,93 și +0,19 la clasele a VI-a, a VII-a și a VIII-a: deci, progres continuu. La băieți, se reliefează 0 la clasele a V-a și a VI-a, —0,44 și +0,09 la clasele a VII-a și a VIII-a.

O comparație între sexe, a celor două aruncări, avînd ca reper preliminarul clasei a V-a, evidențiază un grad de compatibilitate mai bun, astfel : la aruncarea cu mingea de 340 de grame, fete, clasa a V-a, la aruncarea mingii de 170 de grame, băieți — clasa a V-a ; la clasele a VI-a, raportul este favorabil fetelor, la ambele aruncări ; la clasa a VII-a, fetele (cu mingea de 340 de grame) și băieții (cu mingea de 170 de grame), iar la clasa a VIII-a — ambele aruncări sînt favorabile băieților.

Analizînd fenomenul de deplasare prin forțele intrinseci, situația se prezintă astfel :

— în proba de deplasare cu pas sărit pe 20 m, la fete, în patru ani, numai sub aspectul performanței, variază între 5",10 la clasa a V-a și 4",35 la clasa a VIII-a (rîndul patru, coloanele A, D, G, K din tabel). Rîndul 17, coloanele D, G și K, evidențiază rata creșterii anuale, în secunde, a performanței în dinamică interani, care se îmbunătățește în fiecare an și variind între 0",51 la clasa a VI-a și 0",08 la clasa a VIII-a. Cifrico-sintetic se înregistrează o creștere, neluînd în considerare creșterea greutății corporale.

Analizînd însă și fenomenul creșterii greutății corpului — rîndul 8, coloanele D, G și K — se observă fenomenul invers : o creștere progresivă, între 3,7 kg la clasa a VI-a și 6,4 kg la clasa a VIII-a.

Cifrele sintetice ale performanțelor, la băieți, înregistrează creșteri la clasele a VI-a și a VIII-a, și o decreștere la clasa a VII-a, fenomen explicabil și prin creșteri în greutate variind descendent între 3,7 kg la clasa a VI-a și 7,7 kg la clasa a VIII-a.

Analizînd aceeași deplasare prin prisma intrinsecă a variației creșterii corporale în raport și cu creșterea capacității de deplasare în proporții reale, fenomenul se prezintă astfel : la clasa a VI-a fete, indicatorul calitativ se îmbunătățește cu 2,54 unități de coeficient față de rezultanta clasei a V-a, dar la clasele a VII-a și a VIII-a descrește cu 1,00, la clasa a VII-a, față de a VI-a și cu 3,21 la clasa a VIII-a față de a VII-a (diferențele dintre coloanele A, D, G și K ale rîndului 21).

Tot la fete, în deplasare cu pas sărit la băieți (rîndul 22, coloanele B, E, H și L) se atestă variabilitatea în descendență continuă făcîndu-se diferențele de rigoare între cifrele reale ale raportului, +1,94 — la clasa VI-a, compara-

tiv cu a V-a, 3,62 la clasa a VII-a, comparativ cu a VI-a și +1,14 la clasa a VIII-a, comparativ cu rezultanta la clasa a VII-a, dar inferior cifrelor valorice de la clasele a V-a și a VI-a.

În deplasarea cu pas săltat, la băieți (rîndul 22, coloanele B, E, H și L) se observă aceeași descendență de : —1,96, —3,62 și —3,73 — la clasele a VIII-a.

Privind rîndul 7 din tabel, se constată o evoluție maximă a greutății corporale : în decurs de 4 ani, greutatea evoluează de la vîrsta clasei a V-a — 35,94 kg la fete și 32,26 kg la băieți, mărindu-se la 52,26 și 54,02 kg la vîrsta clasei a VIII-a, deci o creștere în trei ani de 16,32 kg la fete și, respectiv, 18,78 kg la băieți.

CONCLUZII

Creșterea cu aproximativ 50 la sută a greutății corporale în trei ani suscită prelucrări biomotrice și morfofuncționale corespunzătoare și ca timp adecvat în ciclul celor 168 de ore ale săptămînii, pentru a nu se instala fenomenul **de involuție al potențelor** motrice la organismul în creștere, aspect în fața căruia orice teorie de altă natură își pierde valabilitatea.

Fundamentarea practico-științifică a saltului calitativ al potențelor motrice și funcționale, conexate fenomenului ideativ de virtute a autodepășirii, legea fundamentală a oricărui progres, trebuie să ducă la formarea de generații bine clădite în timpul perioadei marilor formări — școlaritatea — și ulterior menținute la parametrii corespunzători, ca fenomen de masă și numai astfel să apară îmbunătățiri în parametrii morfofuncționali și biomotrici ai generațiilor viitoare.

Fundamentul de geneză ereditară își găsește completa aplicabilitate în cadrul problemei în discuție prin însăși legea fundamentală a evoluției și continuității ființei umane în timp, iar pentru realizarea marilor deziderate ale viitorului este necesară formarea de oameni sănătoși, bine pregătiți profesional, complex formați din punct de vedere biomotric și moral.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂRBAT AL. : Teoria statisticii sociale, Ed. didactică și pedagogică, București, 1972
2. GAGEA AD. : Măsura calității, rev. Educație Fizică și sport, nr. 9/1979.
3. GAGEA AD. : Eseu despre calitate, rev. Educație fizcă și sport, nr. 7/ 1979
4. GAGEA AD. : Eseu despre performanța sportivă, rev. Educație fizică și sport, nr. 2/1979.
5. VODĂ GH. V. : Gîndirea statistică — un mod de gîndire al viitorului, Ed. Albatros, București, 1977.

AL. ZOTA, T. BABIUC : **Certains aspects concernant l'evolution des qualités biomotrices en lancements et en sauts**

On y fait de appréciations concernant l'évolution de deux des qualites motrices, les plus importantes chez les élèves (garçons et filles) des V—VIII-èmes classes et notamment — la vitesse de deplacement et la force de lancement. On a testé la prémière de ces qualités sur une distance de 20 m, et la deuxième par le lancement de la balle de 170 gr et de 340 gr.

Les résultats enregistrés sont centralisées sur un tableau synoptique comparatif.

L'augmentation d'environ 50% du poids corporel en trois ans d'école nécessite des transformations biomotrices et morpho-fonctionnelles correspondantes, pour que le phénomène d'involution des potences motrices ne s'installe pas dans l'organisme en croissance.

(Continuare în pag. 55)

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

FOLOSIREA ANALIZEI FACTORIALE ÎN ORGANIZAREA ŞI CONDUCEREA ANTRENAMENTULUI

Prof. dr. VASILE DUMITRESCU
Prof. CONSTANTIN PASCAL
C.N.E.F.S.

1. Pentru a putea mări eficienţa antrenamentului sportiv, este nevoie să apelăm la indici obiectivi. Aceştia ne pot oferi idei preţioase despre cele trei feluri de aspecte ale activităţii oricărui organism viu : substanţă, energie şi informaţii. Procesul de pregătire sportivă urmăreşte, pe de o parte, crearea unor noi structuri ale substanţei (de pildă, dezvoltarea generală şi specifică a musculaturii) şi, pe de altă parte, crearea, stocarea şi adaptarea surselor de energie ale organismului la efectul dat (de pildă, ATP, KP, hormoni, hemoglobină etc.).

Ambele procese se fac cu ajutorul informaţiilor care circulă între mediul extern şi cel intern, ca urmare a intensităţii şi repetabilităţii excitanţilor creaţi la eforturile fizice. În acelaşi timp, informaţiile de diferite tipuri ale comportamentului organismului sportivului pot şi trebuie să servească la organizarea şi conducerea antrenamentului pentru realizarea scopului propus, performanţa sportivă.

2. La îndemîna oricărui specialist, antrenor sau profesor de educaţie fizică şi sport pot fi, ca principală sursă de informaţii şi fără să necesite o aparatură complicată, diferite măsurări directe în timpul execuţiei mijloacelor de antrenament (MA).

Evoluţia în timp a adaptării organismului la efort poate fi urmărită şi dirijată prin rezultatele realizate de către sportiv în execuţia MA.

În activitatea practică, se acumulează o multitudine de date. Aceste date pot fi de două tipuri : de la multe exerciţii şi din multe repetări ale aceloraşi exerciţii.

3. Permanent, se pune problema existenţei unui sistem (sau mai multe) de valorificare a acestor date. Sistemul (sistemele) poate (pot) să-şi propună rezolvarea unor aspecte diferite, dintre care subliniem, ca principale, două : obţinerea unor informaţii concentrate de mare valoare (cu o energie informaţională ridicată), concomitent cu selecţia acelor date care furnizează o cantitate de informaţii satisfăcătoare. Selecţia despre care vorbim mai sus va însemna evidenţierea valorii informaţionale a datelor pentru folosirea în continuare a celor utile sau chiar renunţarea la cele mai puţin utile (care dau o energie informaţională redusă).

Un astfel de sistem de apreciere a datelor are cuprinsă în el posibilitatea continuă de perfecţionare a calităţii şi cantităţii de informaţii.

4. Printre sistemele de prelucrare a datelor, se recomandă, ca

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1980, pag. 25

avînd o valoare ridicată, analiza factorială.

Aceasta permite evidențierea unor „cîmpuri de influență", precum și valoarea acestora în determinarea probabilistică a unei activități.

După prelucrarea statistico-matematică a datelor, specialistul sportiv poate să interpreteze rezultatele obținute, căpătînd informații prețioase pentru organizarea și conducerea viitoare a procesului de pregătire.

Un exemplu practic : cu ajutorul prof. Constantin Pascal, s-au centralizat, de la 6 atleți (săritori în lungime), cele mai bune rezultate (obținute în decursul unui an de pregătire) la un număr de 23 de mijloace de antrenament. Acestea erau considerate ca exerciții de bază în pregătire și au fost astfel structurate încît să poată fi măsurate de către antrenor și antrenamente.

Tabelul 1

MIJLOACELE DE ANTRENAMENT MĂSURATE
și indicatorii statistici - de tendință și împrăștiere - calculați

Nr. crt.	Denumirea mijlocului de antrenament	Media	Eroarea standard	Coeficientul de variabilitate
1	Săritura în lungime, cu elan	6,79	0,422	1
2	Alergare de viteză pe 80 m	9,72	0,273	3
3	-"- pe 100 m	11,12	0,406	4
4	-"- pe 30 m, accelerat	3,33	0,227	7
5	-"- 30 m, cu start de jos	3,95	0,241	6
6	-"- 50 m, cu start din picioare	5,73	0,219	4
7	-"- 60 m, cu start de jos	7,05	0,318	5
8	-"- 3×30 m, pauză, puls revenire 130	3,55	0,367	10
9	-"- 5×30 m, -"-	5,85	0,195	3
10	-"- 2×60 m, -"-	6,98	0,389	6
11	Alergare de rezistență de viteză -"- 5×100 m, pauză 3 minute	12,78	0,882	7
12	-" 3×150 m, pauză 5 minute	20,45	1,164	6
13	-"- 2×200 m, -"-	27,05	1,442	5
14	Săritura în lungime, de pe loc	2,96	0,121	4
15	Triplusalt de pe loc	9,16	0,308	3
16	-"- pe piciorul drept	8,64	0,326	4
17	-"- pe piciorul stîng	8,71	0,389	4
18	Pentasalt	15,58	0,716	5
19	Decasalt	33,04	1,483	4
20	20 pași săriți	62,35	2,148	3
21	Forță - Genuflexiune, nr. kg în serie maximă	816,67	449,617	55
22	-"- Semigenuflexiune, idem	2116,67	742,555	35
23	-"- Ridicări pe vîrfuri, idem	1700,00	346,410	20

Studierea doar vizuală a tabelului cu datele concrete realizate de fiecare sportiv în parte nu ar fi permis obținerea prea multor informații.

Prelucrînd statistico-matematic datele, pentru obținerea unor indicatori de bază statistici (de tendință și de împrăștiere), căpătăm informații în plus (tabelul 1).

Comentînd doar valorile coeficientului de variabilitate, se poate observa o omogenitate a grupului. Excepție fac ultimele trei mijloace de antrenament, unde avem o slabă și o foarte slabă omogenitate a grupului, ceea ce ne indică, implicit, potențialuri individuale puternic diferențiate.

Prelucrînd datele prin metoda analizei factoriale (rotarea coordonatelor), în intenția obținerii unor informații noi, căpătăm rezultatele din tabelul 2.

Cele patru coloane de cifre ale tabelului indică coeficienții de pondere pentru fiecare mijloc în parte. În josul tabelului, pe ul-

Tabelul 2

REZULTATELE ANALIZEI FACTORIALE

Nr. crt.		Factorii			
		I	II	III	IV
1	Lungime, cu elan	309	489	-617	528
2	80 m	637	089	037	764
3	100 m	896	061	084	431
4	30 m, accelerat	860	114	131	446
5	30 m, accelerat cu start de jos	551	190	201	-587
6	50 m, cu start din picioare	978	074	087	081
7	60 m, accelerat	851	042	026	513
8	3×30 m, pauză, puls 130	894	103	375	145
9	5×30 m, pauză, puls 130	970	019	014	121
10	2×60 m, pauză, puls 130	823	034	014	542
11	5×100 m, pauză 3 minute	961	125	201	145
12	3×150 m, pauză 5 minute	993	019	091	066
13	2×200 m, pauză 5 minute	973	134	061	085
14	Lungime, de pe loc	572	711	265	087
15	Triplusalt de pe loc	305	856	411	066
16	Triplusalt pe piciorul drept	158	902	123	320
17	Triplusalt pe piciorul stîng	058	953	214	197
18	Pentasalt	304	943	036	011
19	Decasalt	008	894	406	163
20	20 pași săriți	204	942	240	021
21	Genuflexiuni	160	315	923	057
22	Semigenuflexiuni	132	555	787	039
23	Ridicări pe vîrfuri	073	409	894	141
%	Dispersia generală	49,6	34,0	7,4	5,8

timul rînd, este înscrisă valoarea procentuală a dispersiei generale calculate pentru fiecare factor în parte.

Însumînd dispersiile celor patru factori calculați, obținem : 49,6 + 34,0 + 7,4 + 5,8 = 96,8%, ceea ce înseamnă că mijloacele de antrenament măsurate reușesc să cuprindă aproape în totalitate (96,8%) procesul de antrenament analizat.

Stabilind drept criteriu valoarea minimă de 0,750 pentru evidențierea mijloacelor care determină, în principal, conținutul concret al fiecărui factor obținem următoarea situație :

Factorul 1 are valori peste 0,750 la mijloacele de antrenament 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13. Acest factor cu pondere importantă — în cazul nostru, 49,6% — este **de viteză și rezistență de viteză.**

Specificul „cîmpului de influență" este determinat de structura și conținutul mijloacelor selecționate de noi în cadrul acestui factor (tabelul 3).

Factorul 2, al doilea ca importanță, cu 34% pondere, este considerat **de detentă,** deoarece toate mijloacele de antrenament cu valori de peste 0,750 sînt exerciții de sărituri (tabelul 4).

Factorul 3, cu pondere mult scăzută față de primii doi factori, doar 7,4%, este **de forță.** S-ar putea ca această pondere scăzută să fie determinată și de alegerea nu prea reușită a structurilor exercițiilor de forță. (Deși problema depășește posibilitățile calculelor noastre, poate constitui totuși o ipoteză sugerată de ele.) (tabelul 5).

Factorul 4, cu ponderea și mai scăzută, de 5,8%, cuprinde doar un exercițiu de viteză mai prelungită (80 m), față de specificul elanului din săritura în lungime.

Este curioasă separarea acestui exercițiu care putea să fie — conform logicii celorlalți factori — inclus în factorul 1.

Tabelul 3

FACTORUL I = Viteză și rezistență de viteză = 49,6 %
100 m; 30 m accelerat; 50 m alergare cu start din picioare; 60 m accelerat; 3×30 m, pauză, puls 130; 5×30 m, pauză, puls 130; 2×60 m, pauză, puls 130; 5×100 m, pauză 3 minute; 3×150 m, pauză 5 minute; 2×200 m, pauză 5 minute.

Tabelul 4

FACTORUL II = Detentă = 34 %
Lungime de pe loc; triplusalt de pe loc; triplusalt pe piciorul drept; triplusalt pe piciorul stîng; pentasalt; decasalt; 20 pași săriți.

Tabelul 5

FACTORUL III = Forță = 7,4 %
Genuflexiuni ; semigenuflexiuni ; ridicări pe vîrfuri.

4. **În loc de concluzii.**

Evidențierea unor ponderi a mijloacelor de antrenament în cadrul fiecărui factor al analizei factoriale poate servi la organizarea și conducerea antrenamentului sportiv prin mai multe aspecte, și anume :

— în cadrul fiecărui factor, se reliefează cîte un **cîmp de influență** asupra pregătirii ;

— aceste **cîmpuri** — formate din mijloacele de antrenament care au, în urma calculelor efectuate în cadrul analizei factoriale, valori ridicate — capătă o anumită specificitate ;

— specificitatea **cîmpurilor** este determinată de însuși scopul (selecției și execuției) mijloacelor de antrenament, evidențiate peste valoarea stabilită drept criteriu minim ;

— în cadrul factorilor, se stabilește — prin cota de participare la dispersia generală a datelor — o **pondere diferită** pentru fiecare factor ;

— ponderea fiecărui factor permite stabilirea unei **ordini de valoare a „cîmpurilor de influență"**, față de procesul de antrenament ;

— antrenorul poate folosi cele de mai sus în dirijarea eforturilor din antrenament, selectînd mai precis : a) **direcțiile de pregătire** (prin „cîmpul de influență") și b) **mijloacele de antrenament** cele mai eficiente (MA care au ponderi pozitive ridicate în calculele analizei factoriale).

Observații

— Analiza factorială permite să obținem informații suplimentare sintetice despre procesul de antrenament. Este un mijloc ajutător, deci fără pretenții exhaustive. În cadrul ei, corectitudinea recoltării datelor inițiale este hotărîtoare.

— Centrul de perfecționare din cadrul C.N.E.F.S. poate ajuta specialiștii care doresc să efectueze astfel de calcule.

V. DUMITRESCU, C. PASCAL : **L'emploi de l'analyse factorielle dans l'organisation et la direction de l'entraînement sportif**

La mise en évidence de certains poid des moyens d'entraînement en chaque facteur de l'analyse factorielle peut servir à l'organisation et à la direction de l'entraînement sportif par la mise en évidence de chaque champ d'influence sur la préparation, ces champs acquièrent une certaine spécificité ; la spécificité des champs est déterminée par le but de l'entraînement ; dans le cadre des facteurs on établit une diversification des poids, pour fixer un ordre de valeur des champs d'influence, quant au processus d'entraînement. Par cette analyse factorielle les entraîneurs peuvent selectionner plus précisement les directions de préparation physique et les moyens les plus efficients d'entraînement.

(Continuare în pag. 72)

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

EDUCAREA FORŢEI ÎN DIFERITE RAMURI SPORTIVE (VII)

Prof. LAZĂR BAROGA
F. R. Haltere şi Culturism

PATINAJ
(3.000 m şi 5.000 m)

În aceste probe, calitatea fizică forţă în regim de rezistenţă capătă o deosebită importanţă în realizarea unor performanţe superioare, fapt pentru care i se acordă o pondere însemnată în procesul de pregătire.

În principiu, participă aceiaşi muşchi ca şi la probele de viteză însă dozarea efortului va avea în vedere mărirea numărului de repetări şi micşorarea încărcăturilor, de unde rezultă mărirea considerabilă a volumului de muncă, în scopul obţinerii unui lucru orientat spre educarea forţei în regim de rezistenţă.

Lecţie
de educare a forţei şi forţei în regim de rezistenţă pentru patinatorii de 3.000 m şi 5.000 m

Ex. 1. — Stînd cu picioarele depărtate, flexarea picioarelor pînă cînd între coapsă şi gambă se formează un unghi de 90 grade, fixarea umerilor sub bara cadrului izometric, încordări musculare pe verticală. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (12—16 repetări).

$\frac{80\%}{10''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{80\%}{10''}\ \frac{80\%}{10''}$ . . . . . 520 kg
Repetări = 6

Ex. 2. — Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului la orizontală, braţele înainte cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea prin lateral a braţelor şi revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiaşi exerciţiu fără gantele (16—32 repetări).

$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{16}\ 3$ . . . . . 240 kg
Repetări = 48

Ex. 3. — Culcat înapoi pe o bancă, braţele întinse deasupra pieptului cu cîte o gantelă în fiecare mînă, depărtarea laterală a braţelor şi revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiaşi exerciţiu executat din poziţia stînd (16—32 repetări).

$\frac{5\text{ kg} + 5\text{ kg}}{16}\ 3$ . . . . . 480 kg
Repetări = 48

Ex. 4. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni cu ridicarea pe vîrfuri. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1980, pag. 30

40 kg / 10 — 50 kg / 10 — 60 kg / 12 — 70 kg / 8 — 80 kg / 6 — 60 kg / 15 — 60 kg / 10 — 60 kg / 9

încălzire

. . . . . 3.800 kg

Repetări = 60

Ex. 5. — Stînd cu picioarele depărtate, sprijin cu brațul de spalier, flexia gambei pe coapsă cu papuc metalic. Încălzirea se efectuează prin același exercițiu cu rezistența partenerului (16—32 repetări).

2,5 kg / 16 — 4 . . . . . 160 kg

Repetări = 64

Ex. 6. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele întinse înaintea pieptului, apucarea mînerelor trenajorului, depărtarea laterală a brațelor și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu executat fără gantele (16—32 repetări).

5 kg / 16 — 3 . . . . . 240 kg

Repetări = 48

Ex. 7 — Șezînd cu sprijinul palmelor pe podea, picioarele cu papuci metalici ridicate la 45 grade față de sol, forfecarea picioarelor. Încălzirea se efectuează prin diferite exerciții pentru abdomen (16—32 repetări).

2,5 kg + 2,5 kg / 16 — 3 . . . . . 240 kg

Repetări = 48

Ex. 8. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri ridicarea pe vîrfurile picioarelor și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul săriturilor pe vîrfurile picioarelor (16—32 repetări).

32 kg / 3 — 40 kg / 3 — 75 kg / 3 — 85 kg / 2 — 95 kg / 1 — 75 kg / 3 — 3 . . . 1.165 kg

încălzire

Repetări = 15

Ex. 9. — Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului și apucarea halterei în pronație, extensia trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin aplecări libere de trunchi (16—32 repetări).

40 kg / 10 — 50 kg / 10 — 60 kg / 12 — 70 kg / 8 — 80 kg / 6 — 60 kg / 15 — 60 kg / 10 — 60 kg / 9

încălzire

. . . . . 3.800 kg

Repetări = 60

$$Iv = \frac{10.645 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 212{,}9 \; ; \qquad Ii = \frac{212{,}9}{397} = 0{,}5$$

Se efectuează 3—6 antrenamente într-un ciclu săptămînal din perioada pregătitoare și minimum 2 în perioadele competiționale și de odihnă activă, unde se reduce și încărcătura generală pînă la 50%.

Indicii de intensitate ai lecțiilor cuprinși între 0,5—0,6 confirmă, orientarea netă spre lucru de forță în regim de rezistență, respectîndu-se numărul de repetări și încărcătura din lecția model.

PATINAJ ARTISTIC

Calitatea fizică de bază solicitată în patinajul artistic este forța-viteză (detenta) necesară executării săriturilor duble și triple (Salchow, Toe Soop, Rittberger, Flip, Lutz, Axell), atît pentru exercițiile libere cît și pentru cele impuse.

Datorită numărului mare de sărituri ce se execută în timpul competițiilor dar mai ales în antrenamente unde se efectuează zilnic sute de sărituri, apare necesitatea acordării unei atenții deosebite pentru educarea calității fizice forță în regim de rezistență. Pentru a arăta numărul mare de sărituri ce se execută în patinajul artistic, specificăm faptul că federația de specialitate a fixat 3 probe de control specifice și 3 nespecifice. Una din cele 3 probe specifice constă în : „efectuarea programului de figuri libere care să cuprindă minimum 18 sărituri pentru băieți și 15 pentru fete, dintre care 3 sărituri triple (două diferite) la băieți și o săritură triplă la fete și 3 combinații de cîte două sărituri duble". Dacă adăugăm sărițurile ce se cer în celelalte 2 probe specifice cît și în probele nespecifice (detenta pe verticală și triplusalt de pe loc), reiese clar importanța educării forței în regim de rezistență.

Mușchii solicitați în probele de patinaj artistic sînt identici cu cei descriși la patinaj viteză adăugîndu-se : m. rotatori de aceeași parte ai coloanei (m. oblic intern, m. lungul gîtului, m. complex mic, m. spleniu), m. rotatori de partea opusă (sistemul transvers spinal, m. sternocleidomastoidian, m. psoas, m. trapez și m. supracostal). Pentru probele de perechi, mai participă următorii mușchi : m. flexori ai articulației carpului, m. biceps, m. triceps, m. deltoid.

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru patinaj artistic

Ex. 1. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu sărituri. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{75\text{ kg}}{3}\ \frac{85\text{ kg}}{2}\ \frac{95\text{ kg}}{1}\ \frac{75\text{ kg}}{3} \quad \ldots \quad 1.165\text{ kg}$$

încălzire — Repetări = 15

Ex. 2. — Culcat înapoi cu sprijinul coapselor pe banca transversală a trenajorului, picioarele fixate, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții pentru abdomen (16—18 repetări).

$$\frac{5\text{ kg} + 5\text{ kg}}{16}\ {}_{3} \quad \ldots \quad 480\text{ kg}$$

Repetări = 48

Ex. 3. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, efectuarea semigenuflexiunilor. Încălzirea se realizează cu ajutorul săriturilor efectuate de pe ambele picioare (16—18 repetări).

$$\frac{50\text{ kg}}{3}\ \frac{70\text{ kg}}{3}\ \frac{80\text{ kg}}{2}\ \frac{90\text{ kg}}{1}\ \frac{100\text{ kg}}{1}\ \frac{90\text{ kg}}{1}\ \frac{80\text{ kg}}{3}\ {}_{5} \quad 1.640\text{ kg}$$

încălzire — Repetări = 20

Ex. 4. — Culcat înainte, coapsele sprijinite pe banca transversală a trenajorului, picioarele fixate, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, extensia spatelui și revenirea. Încălzirea se

efectuează prin aplecări libere ale trunchiului (16—18 repetări).

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{16}$ 3 . . . . . 480 kg

Repetări = 48

Ex. 5. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi, sărituri pe lada de gimnastică apoi pe podea și imediat săritura pe verticală cu ducerea brațelor deasupra capului (cedare-împingere). Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri de pe ambele picioare (16—18 repetări).

$\frac{50 \text{ kg (greutatea corpului)}}{16}$ 3 . . . . . 240 kg

Repetări = 48

Ex. 6. — **Pentru probele de perechi (băieți).** Stînd cu picioarele depărtate, ținînd o halteră la piept apucată în pronație, împingerea halterei deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin rotări libere de brațe înainte și înapoi (16—18 repetări).

$\frac{30 \text{ kg}}{3}$ $\frac{40 \text{ kg}}{3}$ $\frac{50 \text{ kg}}{3}$ $\frac{70 \text{ kg}}{2}$ $\frac{80 \text{ kg}}{1}$ $\frac{60 \text{ kg}}{3}$ 3 . . . 910 kg

încălzire Repetări = 15

Pentru probele de perechi (fete). Sprijin în brațe la paralele, ridicarea picioarelor la orizontală și menținerea poziției de echer. Încălzirea se efectuează prin diferite exerciții pentru abdomen.

$\frac{50 \text{ kg (greutatea corpului)}}{10''}$ 6 . . . . . 300 kg

Repetări = 6

Ex. 7. — Stînd cu picioarele depărtate, semiflexarea picioarelor, fixarea umerilor sub bara cadrului izometric, încordări musculare pe direcția verticală. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

$\frac{80\%}{10''}$ $\frac{90\%}{8''}$ $\frac{100\%}{6''}$ $\frac{90\%}{8''}$ $\frac{80\%}{10''}$ $\frac{80\%}{10''}$ . . . . . 520 kg

Repetări = 6

Ex. 8. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, triplu salt de pe loc. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri de pe un picior (16—18 sărituri).

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{12}$ 4 . . . . . 480 kg

Repetări = 48

Ex. 9. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă, în fiecare mînă, genuflexiuni pe un picior cu ducerea înainte a brațelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor genuflexiuni libere (16—18 repetări).

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{12}$ 6 (3 serii pt. fiecare picior) . . . . . 720 kg

Repetări = 72

Ex. 10. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, răsuciri de trunchi spre stînga și spre dreapta. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără greutate (16—32 repetări).

$\frac{60 \text{ kg}}{16}$ 4 . . . . . 3.840 kg

Repetări = 64

Ex. 11. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, ridicarea piciorului pe o bancă (între coapsă și gambă să se formeze un unghi de 90 grade), extensia piciorului și revenirea. Încălzirea

se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

$\frac{60 \text{ kg}}{12}$ (2 serii pt. fiecare picior) . . . . . 2.880 kg
Repetări = 48

Ex. 12. — Stînd cu picioarele depărtate, sprijin cu brațul de spalier, flexia gambei pe coapsă cu papuc metalic. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu cu rezistența opusă de partener (16—18 repetări).

$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{16}$ 4 (2 serii pt. fiecare picior) . . . 320 kg
Repetări = 64

$$Iv = \frac{14.970 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 299{,}4 \; ; \quad Ii = \frac{299{,}4}{502} = 0{,}5$$

Se pot efectua 3—6 antrenamente într-un ciclu săptămînal din perioada pregătitoare și minimum 2 în perioadele competiționale și de odihnă activă unde se reduce încărcătura generală pînă la 50%.

Indicele de intensitate cuprins între 0,5—0,6 confirmă orientarea netă a lecției spre forță în regim de rezistență.

PENTATLON MODERN

Cele 5 probe ale pentatlonului (tir, înot, cros, scrimă și călărie) necesită o pregătire fizică multilaterală în care educarea forței în regim de rezistență are o pondere însemnată.

Particularitatea alcătuirii lecțiilor de antrenament orientate spre educarea forței în regim de rezistență în pentatlon modern, constă în faptul că exercițiile se aleg în așa fel încît să cuprindă grupe musculare mai mari (exerciții regionale). Se asigură astfel pregătirea principalelor lanțuri musculare care sînt angrenate în probele de pentatlon fără întrebuințarea unui număr prea mare de exerciții specific fiecărui sport în parte, care ar solicita un consum energetic și nervos peste posibilitățile de adaptare ale organismului.

Principalele grupe musculare solicitate în pentatlonul modern sînt următoarele : m. flexori și extensori ai capului, m. flexori, extensori și rotatori ai coloanei, m. flexori și extensori ai articulației scapulo-humerale, m. flexori și extensori ai articulației cotului, m. flexori ai articulației carpului, m. flexori și extensori ai articulațiilor coxo-femurale și genunchiului, m. flexori și extensori ai articulației tibio-astragaliene. Descrierea amănunțită a mușchilor care acționează în pentatlon se poate urmări studiind modelele de lecții din alergări (atletism), tir, înot, scrimă și călărie.

Lecție
de educarea forței și forței în regim de rezistență pentru pentatlon modern

Ex. 1. — **Smuls fără fandare.** Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului și apucarea largă a halterei cu mîinile în pronație, ridicarea halterei prin extensia spatelui și îndreptarea picioarelor. În momentul cînd haltera a ajuns la nivelul pieptului are loc semiflexarea picioarelor și prinderea halterei pe brațele

întinse deasupra capului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor și genuflexiunilor libere (32—36 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{50\text{ kg}}{3}\ \frac{70\text{ kg}}{2}\ \frac{80\text{ kg}}{1}\ \frac{60\text{ kg}}{3}\ _3$ . . . . 910 kg

încălzire Repetări = 15

Ex. 2. — Culcat înainte pe o bancă înclinată, picioarele fixate la partea de sus a băncii, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții libere de abdomen (16—18 repetări).

$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{16}\ _3$ . . . . . 240 kg

Repetări = 48

Ex. 3. — **Pus la piept fără fandare și aruncat fără fandare.** Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului și apucarea normală (la lățimea umerilor) a halterei în pronație, ridicarea halterei prin îndreptarea spatelui și a picioarelor pînă la nivelul pieptului, apoi fixarea halterei pe piept prin semiflexarea picioarelor și răsucirea coatelor sub halteră. Urmează o nouă semiflexare a picioarelor și aruncarea halterei în sus prin îndreptarea bruscă a picioarelor. Cînd haltera ajunge la nivelul frunții, are loc încă o semigenuflexiune și prinderea halterei deasupra capului pe brațele întinse. Din această poziție se efectuează îndreptarea picioarelor și fixarea halterei. Încălzirea se realizează prin aplecări de trunchi, genuflexiuni și rotări libere de braț (32—36 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{50\text{ kg}}{3}\ \frac{70\text{ kg}}{2}\ \frac{80\text{ kg}}{1}\ \frac{60\text{ kg}}{3}\ _3$ . . . . 910 kg

încălzire Repetări = 15

Ex. 4. — Atîrnat la bara trenajorului, tracțiuni în brațe. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—32 repetări).

$\frac{50\text{ kg (greutatea corporală)}}{9}\ _3$ . . . . . 1.350 kg

Repetări = 27

Ex. 5. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu împingerea halterei deasupra capului. Încălzirea se efectuează prin genuflexiuni și rotări libere de brațe înainte și înapoi (12—32 repetări).

$\frac{50\text{ kg}}{12}\ _3$ . . . . . 1.800 kg

Repetări = 36

Ex. 6. — Culcat înainte pe banca trenajorului cu sprijinul tălpilor pe podea, haltera pe piept ținută cu mîinile în pronație, împingerea halterei deasupra pieptului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin depărtarea și apropierea brațelor din poziția stînd (16—32 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{50\text{ kg}}{3}\ \frac{70\text{ kg}}{2}\ \frac{80\text{ kg}}{1}\ \frac{60\text{ kg}}{3}\ _3$ . . . . 910 kg

încălzire Repetări = 15

Ex. 7. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive în lungime. În-

călzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri libere de pe ambele picioare.

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 360 kg

Repetări = 36

Ex. 8. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, aplecări de trunchi și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (16—18 repetări).

$\frac{45 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1.620 kg

Repetări = 36

Ex. 9. — Stînd cu haltera pe umeri, fandări înainte pe un picior și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul fandărilor libere (12—16 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{12}$ (2 serii pentru fiecare picior) . . . . . 2.400 kg

Repetări = 48

Ex. 10. Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, răsuciri de trunchi spre stînga și spre dreapta. Încălzirea se efectuează cu ajutorul răsucirilor libere de trunchi (12—32 repetări).

$\frac{60 \text{ kg}}{12}$ 4 . . . . . , 2.880 kg

Repetări = 48

Ex. 11. Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu sărituri. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (16—18 repetări).

$\frac{30 \text{ kg}}{3}$ $\frac{40 \text{ kg}}{3}$ $\frac{50 \text{ kg}}{3}$ $\frac{70 \text{ kg}}{2}$ $\frac{80 \text{ kg}}{1}$ $\frac{60 \text{ kg}}{3}$ 3 . . . . 910 kg

încălzire

Repetări = 15

Ex. 12. Șezînd cu sprijinul palmelor pe podea, ridicarea picioarelor cu papuci metalici la 45 grade față de sol, efectuarea cercurilor cu picioarele întinse spre înafară și spre înăuntru. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții libere pentru abdomen (16—32 repetări).

$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{16}$ 4 . . . . . 320 kg

Repetări = 64

$$Iv = \frac{15.840 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 316{,}8 \; ; \quad Ii = \frac{316{,}8}{403} = 0{,}7$$

În perioadele pregătitoare se efectuează 3—5 antrenamente pe săptămînă iar în cele competiționale și de odihnă activă cel puțin două cu scăderea pînă la 50% a încărcăturii generale.

Indicele de intensitate cuprins între 0,7—0,8 denotă lucru orientat spre forță în regim de rezistență a grupelor musculare angrenate (exerciții regionale).

POLO PE APĂ

În jocul de polo pe apă efortul specific este de intensitate maximală și submaximală, efectuat în condiții deosebite impuse de mediul în care se desfășoară și de contactul cu adversarul care în general este destul de dur. De aceea, dezvoltarea forței în regim de rezistență este inclusă într-o măsură mai mare sau mai mică în antrenamentele pe uscat ale tuturor jucătorilor de polo.

Principalii mușchi care participă în jocul de polo pe apă sînt următorii : m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. cubital anterior, m. flexori profunzi și superficiali ai degetelor), m. flexori ai articulației scapulo-humerale (m. deltoid, m. biceps, m. coraco-brahial, m. pectoralul mare), m. extensori ai articulației scapulo-humerale (m. marele dorsal, m. subspinos, m. rotund mare, m. rotund mic, m. triceps), m. adductori ai brațului (m. pectoralul mare, m. marele dorsal, m rotund mare, m. deltoid, m. subscapular), m. flexori ai coloanei (m. marele drept al abdomenului, m. oblic extern, m. psoasiliac, m. sternocleidomastoidian, m. scaleni, m. lungul gîtului), m. extensori ai coloanei (m. sacrospinal, m. iliocostal, m. lungul șanțurilor vertebrale, m. spinal, m. semispinal, m. multifid, m. interspinoși, m. spleniu), m. rotatori ai coloanei (sistemul transvers spinal, m. lungul gîtului, m. sternocleidomastoidian, m. psoas, m. trapez, m. supracostal), m. flexori ai articulației coxofemurale (m. psoasiliac, m. tensor al fasciei lata, m. pectineu, m. croitor, m. cvadriceps), m. extensori ai articulației coxo-femurale (m. fesier mare, m. biceps femural, m. semitendinos, m. semimembranos), m. flexori ai articulației tibio-astragaliene (m. gambier anterior, m. extensori ai degetelor, m. peronier anterior), m. extensori ai aceleiași articulații (m. gemeni, m. solear, m. plantar subțire, m. flexor lung comun al degetelor, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral).

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru jucătorii de polo pe apă

Ex. 1. — Atîrnat la bara trenajorului, tracțiuni în brațe cu apucare în supinație. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—32 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1.800 kg

Repetări = 36

Ex. 2. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi, cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive pe lada de gimnastică. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (12—16 repetări).

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 360 kg

Repetări = 36

Ex. 3. — Culcat înapoi cu sprijinul coapselor pe banca transversală a trenajorului, picioarele fixate, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții libere pentru abdomen (16—18 repetări).

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{16}$ 3 . . . . . 480 kg

Repetări = 48

Ex. 4. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, efectuarea genuflexiunilor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere continuate cu sărituri (12—16 repetări).

$\frac{30 \text{ kg}}{12}$ $\frac{40 \text{ kg}}{12}$ $\frac{50 \text{ kg}}{12}$ $\frac{70 \text{ kg}}{8}$ $\frac{80 \text{ kg}}{3}$ $\frac{60 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . 3.560 kg

încălzire Repetări = 59

Ex. 5. — Șezînd pe banca trenajorului cu sprijinul picioarelor pe podea, haltera la ceafă, împingerea deasupra capului și revenirea.

Încălzirea se efectuează prin luări repetate a poziției de stînd pe mîini răsturnat (10—12 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{50\text{ kg}}{3}\ \frac{70\text{ kg}}{2}\ \frac{80\text{ kg}}{1}\ \frac{60\text{ kg}}{3}\ _3$ . . . . . 910 kg

încălzire Repetări = 15

Ex. 6. — Stînd cu picioarele depărtate, semiflexarea picioarelor, fixarea umerilor sub bara cadrului izometric, încordări musculare pe verticală. Încălzirea se realizează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

$\frac{80\%}{10''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{80\%}{10''}\ \frac{80\%}{10''}$ . . . . . 520 kg

Repetări = 6

Ex. 7. — Culcat înapoi pe banca trenajorului, sprijinul tălpilor pe podea, haltera pe piept, împingerea halterei deasupra pieptului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin depărtarea și apropierea brațelor la nivelul pieptului din poziția stînd (16—32 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{12}\ \frac{40\text{ kg}}{12}\ \frac{50\text{ kg}}{12}\ \frac{70\text{ kg}}{8}\ \frac{80\text{ kg}}{3}\ \frac{60\text{ kg}}{13}\ _3$ . . . 3.560 kg

încălzire Repetări = 59

Ex. 8. — Șezînd cu sprijinul palmelor pe podea, ridicarea picioarelor cu papuci metalici la 45 grade față de sol, imitarea mersului pe bicicletă. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții libere pentru abdomen (16—32 repetări).

$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg}}{32}\ _3$ . . . . . 480 kg

Repetări = 96

Ex. 9. — Stînd cu picioarele depărtate unul în fața celuilalt, aruncarea mingii medicinale. Încălzirea se efectuează prin rotări libere de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

$\frac{2{,}5\text{ kg}}{18}\ 4$ (2 serii pentru fiecare braț) . . . . . 450 kg

Repetări = 72

Ex. 10. Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră apucată în supinație, flexia și extensia brațelor. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—32 repetări).

$\frac{35\text{ kg}}{16}\ _3$ . . . . . 1.680 kg

Repetări = 48

Ex. 11. Stînd cu picioarele depărtate, brațele la ceafă ținînd o halteră apucată în pronație, coatele sus, extensia antebrațelor și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor pe brațe la sol (12—16 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{12}\ _3$ 1.080

Repetări = 36

Ex. 12. Culcat înapoi pe o bancă, sprijinul tălpilor pe podea, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră apucată în pronație pe coapse, ridicarea prin înainte a brațelor și ducerea halterei deasupra capului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul rotărilor libere de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

$\frac{30 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1.080 kg
Repetări = 36

$$Iv = \frac{15.960 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 319{,}2 \; ; \quad Ii = \frac{319{,}2}{547} = 0{,}5$$

Jucătorii de polo pe apă pot efectua 3—6 antrenamente într-un ciclu săptămînal din perioadele pregătitoare. În cele competiționale și de odihnă activă, au loc minimum 2 antrenamente în cadrul unui ciclu săptămînal putîndu-se reduce și încărcătura generală pînă la 50% față de cea folosită în perioadele competiționale.

Obținerea unor indici de intensitate cuprinși între 0,5—0,6, respectîndu-se dozarea din lecția model, denotă o orientare netă spre educarea forței în regim de rezistență.

POPICE

Numărul mare de aruncări pe care le execută jucătorii de popice în antrenamente și competiții impune acordarea unei ponderi deosebite în pregătire, educării forței în regim de rezistență.

Principalii mușchi solicitați în jocul de popice sînt următorii : m. flexori ai carpului (m. palmar mare, m. palmar mic, m. flexori superficiali și profunzi ai degetelor), m. flexori ai articulației scapulo-humerale (m. deltoid, m. biceps, m. coraco-brahial, m. pectoral mare), m. extensori ai aceleiași articulații (m. deltoid, m. marele dorsal, m. subspinos, m. rotund mare, m. rotund mic, m. triceps), m. flexori ai coloanei (m. marele drept al abdomenului, m. oblic extern, m. psoasiliac, m. sternocleidomastoidian, m. scaleni, m. lungul gîtului, m. spinal și m. semispinal), m. flexori și extensori ai articulației coxo-femurale (m. cvadriceps și m. fesier mare, m. biceps femural, m. semitendinos și m. semimembranos), m. extensori ai articulației tibio-astragaliene (m. gemeni, m. solear, m plantar subțire, m. flexori ai degetelor, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral).

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru jucătorii de popice

Ex. 1. — Atîrnat la bara trenajorului, cu mîinile apucat în supinație, tracțiuni în brațe. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—32 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{9}$ $\frac{50 \text{ kg}}{8}$ $\frac{50 \text{ kg}}{6}$ . . . . . .1.150 kg
Repetări = 23

Ex. 2. — Sprijin în brațe la paralelele trenajorului, flotări pe brațe, Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—32 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{9}$ $\frac{50 \text{ kg}}{8}$ $\frac{50 \text{ kg}}{6}$ . . . . . 1.150 kg
Repetări = 23

Ex. 3. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu sărituri. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{50\text{ kg}}{3}\ \frac{70\text{ kg}}{2}\ \frac{80\text{ kg}}{1}\ \frac{60\text{ kg}}{3}\ _3$ . . . . 910 kg

încălzire Repetări = 15

Ex. 4. — Șezînd pe banca trenajorului, picioarele sprijinite pe sol, articulațiile mîinilor fixate pe genunchi, haltera apucată în supinație, flexia mîinilor și revenirea. Încălzirea se efectuează prin mișcări libere de rotare spre stînga și spre dreapta a mîinilor (16—32 repetări).

$\frac{20\text{ kg}}{12}\ _3$ . . . . . 720 kg

Repetări = 36

Ex. 5. — Culcat înapoi pe banca trenajorului, sprijinul tălpilor pe podea, haltera pe piept, împingerea deasupra pieptului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin mișcări libere de depărtare și apropiere a brațelor la nivelul pieptului din poziția stînd (16—32 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{12}\ \frac{40\text{ kg}}{12}\ \frac{50\text{ kg}}{12}\ \frac{70\text{ kg}}{8}\ \frac{80\text{ kg}}{3}\ \frac{60\text{ kg}}{12}\ _3$ . . . 3.560 kg

încălzire Repetări = 59

Ex. 6. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, fandări înainte. Încălzirea se efectuează prin mers în fandare (16—18 pași).

$\frac{50\text{ kg}}{12}\ 4$ (2 serii de fiecare picior) . . . . . 2.400 kg

Repetări = 48

Ex. 7. — Culcat înainte pe podea, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră pe coapse, apucată în pronație, ridicarea prin înainte a brațelor, ducerea lor deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin rotări libere de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{12}\ _3$ . . . . . 1.080 kg

Repetări = 36

Ex. 8. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră apucată în supinație, flexia și extensia brațelor. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—32 repetări).

$\frac{20\text{ kg}}{16}\ _3$ . . . . . 1.440 kg

Repetări = 48

Ex. 9. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd o gantelă în fiecare mînă, ridicarea alternativă a brațelor deasupra capului. Încălzirea se efectuează prin același exercițiu, fără gantele (16—32 repetări).

$\frac{5\text{ kg} + 5\text{ kg}}{16}\ _3$ . . . . . 480 kg

Repetări = 48

Ex. 10. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele la ceafă ținînd o halteră apucată în pronație, coatele sus, extensia antebrațelor și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor pe brațe la sol (12—16 repetări).

$\frac{25\text{ kg}}{12}\ _3$ . . . . . 900 kg

Repetări = 36

Ex. 11. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri pe ladă de pe ambele

picioare, apoi sărituri de pe ladă pe sol în poziția de fandare. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere și mers în fandare (16—32 repetări).

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{12}{}_3$ . . . . . 360 kg

Repetări = 36

Ex. 12. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd cîte o gantelă în fiecare mînă, urcarea pe un obstacol (1,70—1,80 m), sărituri în adîncime (exerciții de cedare) cu ducerea brațelor înainte, în momentul aterizării. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{12}{}_3$ . . . . . 360 kg

Repetări = 36

$$Iv = \frac{14.510 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 290{,}2 \; ; \quad Ii = \frac{290{,}2}{444} = 0{,}6$$

În perioadele de pregătire se pot efectua 3—5 antrenamente într-un ciclu săptămînal, iar în perioadele competiționale și de odihnă activă, minimum două cu reducerea pînă la 50% a încărcăturii generale.

Respectarea proporțiilor indicate în lecția model duce la obținerea unor indici de intensitate a lecțiilor cuprinși între 0,5—0,6, ceea ce denotă o orientare netă spre educarea forței în regim de rezistență.

SANIE

Probele de sanie durează circa 1 minut și sînt caracterizate printr-un efort static solicitat în timpul coborîrilor și prin eforturi repetate de forță-viteză pentru starturi.

Principalii mușchi solicitați în probele de sanie sînt următorii: m. flexori ai coloanei (m. marele drept al abdomenului, m. oblic extern, m. psoasiliac, m. sternocleidomastoidian, m. scaleni, m. lungul gîtului), m. flexori ai mîinii, m. biceps, m. triceps, m. deltoid, m. marele dorsal, m. șanțurilor vertebrale, m. marele fesier, m. extensori ai genunchiului (m. cvadriceps format din m. drept femural, m. vastul lateral, m. vastul medial, m. vastul intermediar și m. tensor al fasciei lata), m. extensori ai articulației tibio-astragaliene (m. gemeni, m. solear, m. plantar subțire, m. flexori ai degetelor, m. gambier posterior, m. peronier scurt lateral).

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru probele de sanie

Ex. 1. — Din atîrnat la bara trenajorului, tracțiuni în brațe. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—32 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{16} \; \frac{50 \text{ kg}}{14} \; \frac{50 \text{ kg}}{12}$ . . . . . 2.100 kg

Repetări = 42

Ex. 2. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu sărituri. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{3}\ \frac{40\text{ kg}}{3}\ \frac{50\text{ kg}}{3}\ \frac{70\text{ kg}}{2}\ \frac{30\text{ kg}}{1}\ \frac{60\text{ kg}}{3}\ _3$ . . . . 910 kg

încălzire Repetări = 15

Ex. 3. — Culcat înapoi, brațele deasupra capului cu cîte o gantelă în fiecare mînă, papuci metalici fixați de tălpile picioarelor, ridicarea simultană a trunchiului și picioarelor (briceagul). Încălzirea se face cu ajutorul aceluiași exercițiu fără greutăți.

$\frac{(2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg})\ (2{,}5\text{ kg} + 2{,}5\text{ kg})}{12}\ _3$ . . . . . 360 kg

Repetări = 36

Ex. 4. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, flexia și extensia alternativă a brațelor. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (16—32 repetări).

$\frac{5\text{ kg} + 5\text{ kg}}{32}\ _3$ . . . . . 960 kg

Repetări = 96

Ex. 5. — Culcat înapoi cu sprijinul coapselor pe banca transversală a trenajorului, picioarele fixate, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții libere pentru abdomen (16—32 repetări).

$\frac{5\text{ kg} + 5\text{ kg}}{16}\ _3$ . . . . . 480 kg

Repetări = 48

Ex. 6. — Culcat înapoi pe banca trenajorului, sprijinul tălpilor pe podea, haltera pe piept, împingerea deasupra pieptului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin apropierea și depărtarea laterală a brațelor din poziția stînd (16—32 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{12}\ \frac{40\text{ kg}}{12}\ \frac{50\text{ kg}}{12}\ \frac{70\text{ kg}}{8}\ \frac{80\text{ kg}}{3}\ \frac{60\text{ kg}}{12}\ _3$ . . . 3.560 kg

încălzire Repetări = 59

Ex. 7. — Șezînd cu sprijinul palmelor pe podea, ridicarea picioarelor cu papuci metalici la 45 grade de sol, forfecarea picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără greutăți (16—32 repetări).

$\frac{2{,}5\text{ kg} + 2.5\text{ kg}}{16}\ _3$ . . . . . 240 kg

Repetări = 48

Ex. 8. — Stînd cu picioarele depărtate, picioarele semiflexate, fixarea umerilor sub bara cadrului izometric, încordări musculare pe verticală. Încălzirea se realizează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

$\frac{80\%}{10''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{80\%}{10''}\ \frac{80\%}{10''}$ . . . . . 520 kg

Repetări = 6

Ex. 9. — Atîrnat la spaliere, picioarele fixate la bara cadrului izometric formînd un unghi de 45 grade între coapse și trunchi, încordări musculare pe direcția de ridicare a picioarelor. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții libere pentru abdomen (16—18 repetări).

$\frac{80\%}{10''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\%}{8''}\ \frac{80\%}{10''}\ \frac{80\%}{10''}$ . . . . . 520 kg

Repetări = 6

Ex. 10. Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd cîte

o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive în lungime de pe ambele picioare. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor continuate cu sărituri (16—18 repetări).

$\frac{5 \text{ kg} + 5 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 360 kg

Repetări = 36

Ex. 11. Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, semigenuflexiuni. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genufleziunilor libere (16—18 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{3}$ $\frac{70 \text{ kg}}{3}$ $\frac{80 \text{ kg}}{2}$ $\frac{90 \text{ kg}}{1}$ $\frac{100 \text{ kg}}{1}$ $\frac{90 \text{ kg}}{1}$ $\frac{80 \text{ kg}}{3}$ 5 1.640 kg

încălzire Repetări = 20

$$\text{Iv} = \frac{11.610 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 232{,}2 \; ; \quad \text{Ii} = \frac{232{,}2 \text{ (Iv)}}{412 \text{ (Ii repet)}} = 0{,}5$$

În perioadele pregătitoare se efectuează 3—6 antrenamente într-un ciclu săptămînal iar în cele competiționale și de odihnă activă minimum 2 cu reducerea pînă la 50% a încărcăturii generale.

Indicii de intensitate ai lecției cuprinși între 0,5—0,6 indică orientarea lecțiilor spre educarea forței în regim de rezistență.

L. BAROGA : **L'éducation de la force en diverses branches sportives**

Au patinage, dans les épreuves de 3 000 et 5 000 m, la qualité physique force en régime de résistance acquiert une importance particulière dans la realisation des performances supérieures et c'est pourquoi on lui accorde un poids considérable dans le processus d'entraînement. En principe, il y participe les mêmes muscles qu'aux épreuves de vitesse, mais le dosage de l'effort aura en vue l'augmentation du nombre de répétitions et la diminution dts charges d'où l'accroissement considérable du volume de travail, pour obtenir une orientation vers l'éducation de la force en régime de résistance.

Dans le patinage artistique. la qualité physique de base sollicite la force et la vitesse. Grâce au grand nombre de sauts qu'on exécute, surtout durant les entraînements, l'éducation de la qualité physique force aparaît comme un nécessité.

Dans le pentathlon moderne pour les cinq épreuves (tir, nage, cross, escrime et équitation) nécessitent une préparation physique multiples où l'éducation de la force en régime de résistance a un poids considérable.

Dans le jeu de water-polo l'effort spécifique est d'intensité maximale et soumaximale, effectué dans des conditions spéciales imposées par le milieu où se déroule et par le contact avec l'adversaire qui, en général, est assez dur.

L. BAROGA : **Training Strength in Various Sports Branches**

In the 3000 m and 5000 m events in skating the physical quality under conditions requiring strength is of particular relevance in terms of higher performance. That is why it should be in the focus of attention of training. In principle, the same muscles are strained as those in speed events, but the dosing of effort should take account of the considerably increased volume of work as the aim is to train strength for conditions of resistance.

In figure skating, the basic physical conditions require bot strength and speed (détente) and as a great number of jumps are executed, mainly in training, it is necessary to train the physical quality under conditions of resistance.

In modern pentathlon. a multilateral physical training with stress laid on the training of strength under conditions of resistance is a vital necessity in all the respctive five events (target shooting, swimming, cross country race, fencing, riding).

In water polo the specific effort is of a maximal and submaximal intensity, being executed under special conditions imposed by the environment and by contact with the opponent, quite harsh. That is the reason why the development of strength under conditions of resistance is included, to a greater or lesser extent, in the training on land of the water-polo players.

EXERCIŢII DE GIMNASTICĂ PENTRU PREGĂTIREA ATLEŢILOR (III)

Prof. DUMITRU GÂRLEANU
C.S. Şcolar nr. 8 — Bucureşti

E. EXERCIŢII DE GIMNASTICĂ SPECIFICE SĂRITORULUI CU PRĂJINA

Săritorului cu prăjina îi sînt specifice şi efortul alergătorului de viteză — prima parte a săriturii este o alergare de viteză, şi cel al gimnastului — a doua parte a săriturii este o execuţie de gimnastică pe prăjină.

Pentru a fi realizată cu succes această a doua parte a săriturii, executantul trebuie să dispună de un foarte mare bagaj de deprinderi specifice gimnastului. Ca atare, săritorului cu prăjina, pe lîngă cele de atlet, îi sînt necesare şi calităţi de gimnast. El va trebui să stăpînească o gamă variată de elemente acrobatice la sol, de execuţii spectaculoase la aparatele de gimnastică (cal, capră, ladă, paralele, inele, bară fixă) şi de execuţii specifice la prăjină (frînghie, scară fixă etc.).

Cu cît gama de exerciţii de gimnastică va fi mai mare în pregătire, cu atît şi execuţia în lucrul pe prăjină va fi mai bună. Acesta este şi motivul pentru care recomandăm cît mai multe exerciţii de gimnastică în pregătirea săritorului cu prăjina.

În continuare, prezentăm cele mai indicate exerciţii în acest sens.

Exerciţii libere şi cu obiecte. Rotări de braţe ; balansare înainte, înapoi, lateral, cu extensie ; arcuiri cu braţele lateral în sus, cu un baston ţinut de capete, sau cu braţele lateral, avînd în mîini hantele ; sprijin ghemuit şezînd : întinderea şi îndoirea genunchilor ; şezînd cu picioarele întinse : îndoiri succesive de trunchi înainte cu arcuiri ; stînd : balansarea amplă a unui picior (înainte, înapoi, lateral) ; culcat pe spate : ridicarea rapidă a trenului inferior la verticală, cu încrucişarea picioarelor spre stînga ; idem, cu îngreuiere la picioare ; stînd, cu prăjina ţinută deasupra capului (braţele întinse) şi fixată în cutie : înaintare cu pieptul spre prăjină ; idem, cu ţinerea ei numai cu o mînă, cealaltă sprijină foarte uşor prăjina ; stînd, cu prăjina ţinută vertical : îndoirea trunchiului cu extensia braţelor din articulaţia umărului.

Exerciţii cu partener. Stînd spate în spate, prins de mîini deasupra capului : pas înainte şi revenire ; idem, cu arcuirea partenerului pe spatele executantului ; stînd faţă în faţă, cu palmele pe umerii partenerului : îndoirea trunchiului înainte, cu presare pe umeri ; şezînd cu picioarele întinse : îndoiri succesive de trunchi înainte, cu arcuiri, partenerul apasă pe omoplaţi ; stînd, cu prăjina ţinută deasupra capului (braţele întinse) : mers, cu ridicare în atîrnat pe prăjină, prin împingerea de omoplaţi de către partener.

Exerciţii la scara fixă. Stînd cu spatele la scara fixă şi ţinut cu braţele deasupra capului : extensia accentuată a umerilor ; idem, din stînd cu picioarele (piciorul) pe şipca scării fixe : stînd pe scara fixă : coborîrea braţelor din şipcă în şipcă ; atîrnat : ridicarea picioarelor şi a bazinului, la punctul de sprijin, fără răsucire şi cu răsucire spre stînga ; atîrnat lateral : ridicarea la verticală ; stînd cu spatele, braţele şi un picior pe şipcă : pas înainte, cu împingerea înainte a pieptului ; atîrnat îndoit, picioarele sprijin pe sol : ridicare în stînd în extensie ; şezînd atîrnat, cu genunchii semiîndoiţi : ridicare în stînd în extensie ; atîrnat depărtat, cu capra sub omoplaţi : balansarea picioarelor.

Exerciţii acrobatice. Podul din culcat : prin împingerea energică a bazinului în sus ; podul, din poziţia stînd ; podul, din stînd pe mîini ; podul, cu revenire în poziţia stînd : printr-o mişcare de translaţie, se trece greutatea de pe braţe pe picioare, bazinul se împinge înainte, cu tendinţa de a depăşi suprafaţa de reazem al picioarelor. Ajutorul se dă prin tragerea bazinului înainte.

Exerciţii ajutătoare. Din pod, trecerea alternativă a greutăţii de pe mîini pe picioare, şi invers, accentuîndu-se împingerea bazinului înainte ; din şezînd cu spatele la scara fixă, ridicare în stînd, prin împingerea bazinului

înainte ; stînd cu spatele la scara fixă : coborîre în extensie, prin apucarea succesivă a șipcilor.

Sfoara înainte ; sfoara laterală ; stînd pe omoplați, cu sprijinul mîinilor pe șolduri : pendularea, forfecarea, ghemuirea și întinderea picioarelor etc. ; stînd pe omoplați, cu desprinderea mîinilor de pe șolduri și așezarea lor pe sol, și revenire ; stînd pe omoplați, cu brațele sprijin pe sol : rostogolire incompletă înainte, cu oprire în stînd pe omoplați.

Exerciții ajutătoare. Rulări pe spate ; culcat pe spate, apucat de prima șipcă : ridicarea picioarelor la verticală.

Stînd pe cap, din sprijin ghemuit, prin îndoirea picioarelor, apoi întinderea lor ; din sprijin depărtat, cu deplasarea bazinului spre verticală și apropierea picioarelor ; din sprijin ghemuit pe un picior, cu elan ; din sprijin stînd, stînd pe cap cu picioarele întinse ; stînd pe cap cu picioarele ghemuite : întinderea lor energică pe verticală, simultan cu împingerea în brațe (se ajunge în stînd pe mîini).

Stînd pe mîini, cu balansul unui picior. Din poziția stînd, brațele se duc înainte pînă la orizontală, odată cu ridicarea unui picior înainte. Așezarea acestuia ușor îndoit pe sol, mîinile, cu coatele întinse, iau contact cu solul la lățimea umerilor, în timp ce piciorul liber balansează în sus, bine întins. Piciorul de sprijin, prin impulsie, se desprinde de sol și se lansează în sus spre a se apropia de piciorul de balans la verticală. Se va evita așezarea mîinilor prea aproape sau prea departe de piciorul de sprijin.

Exerciții ajutătoare. Stînd pe mîini, cu balansul unui picior și sprijin la perete, idem, cu ajutorul partenerului. Stînd pe mîini din forță cu corpul și cu brațele îndoite. Mîinile se așază pe sol cît mai aproape de picioare, greutatea corpului trece pe brațe, care se îndoaie ușor spre a înlesni deplasarea bazinului spre verticală.

Exerciții ajutătoare. Stînd cu picioarele pe o suprafață înaltă, brațele pe sol, se execută stîndul pe mîini ; stînd pe mîini, cu picioarele grupate sau depărtate.

Stînd pe mîini din forță, cu corpul îndoit și cu brațele întinse. Palmele, cu brațele întinse, se așază pe sol foarte aproape de picioare, în timp ce bazinul execută o ușoară mișcare de compensație spre înapoi, cu greutatea pe picioare. Se trece greutatea pe mîini, în timp ce șezuta se deplasează spre verticală.

Exerciții ajutătoare. Ridicarea în stînd pe mîini, cu picioarele grupate sau depărtate.

Stînd pe mîini, din rulare pe abdomen ; stînd pe mîini, din sprijin ghemuit ; stînd pe mîini, din sprijin pe genunchi ; stînd pe antebrațe ; sprijin, cu corpul în echer; cumpăna, pe spate înainte și înapoi, din culcat pe spate cu corpul grupat, din șezînd, din sprijin ghemuit ; rulare laterală, cu corpul întins ; rulare pe abdomen, cu pornire din poziția pe genunchi ; rulare pe abdomen și rostogolire înainte peste umăr. Se pornește cu brațele lateral. Pentru trecerea peste umăr, capul se răsucește spre stînga sau spre dreapta ; din stînd pe mîini, rulare pe abdomen ; rulare pe abdomen și rostogolire înapoi peste umăr („cilindrul" înapoi) ; rostogolire înainte, din ghemuit în ghemuit.

Exerciții ajutătoare. Rulare pe spate înainte și înapoi ; rulare, din ghemuit în ghemuit ; rostogolire înainte, din sprijin ghemuit în șezînd cu genunchii grupați.

Rostogolire înainte din sprijin ghemuit pe un picior, celălalt întins înapoi ; idem, din poziția pe un singur genunchi sau pe ambii genunchi ; idem, din sprijin stînd apropiat sau depărtat ; idem, din stînd pe cap ; rostogolire înainte din stînd pe mîini, menținut, trecător etc. În timpul învățării, ajutorul se acordă prin apucarea gleznelor executantului în momentul poziției de stînd pe mîini și conducerea lui astfel prin mișcare.

Rostogolire înainte din săritură. Exerciții ajutătoare. Săritură peste o sfoară ; idem, peste un obstacol viu ; idem, prin cerc ; idem, prin „fereastră" ; jocul „tancul".

Rostogolire înainte în depărtat. Se pleacă din poziția stînd cu picioarele depărtate (sau din alte poziții de stînd) ; rostogolire înainte, cu picioarele întinse și apropiate ; rostogolire înapoi, din ghemuit în ghemuit.

Exerciții ajutătoare. Rulări pe spate, înainte și înapoi, cu așezarea mîinilor lîngă cap ; rostogolire înapoi, pe plan înclinat ; rostogolire înapoi, în poziția pe genunchi.

Rostogolire înapoi, din depărtat în depărtat ; idem, din poziția ghemuit, șezînd, stînd ; rostogolire înapoi, cu picioarele întinse și apropiate ; rostogolire înapoi, cu trecere prin stînd pe

mîini. Ajutorul se acordă prin apucarea executantului de glezne și ridicarea lui în stînd pe mîini.

Rostogolire laterală, cu corpul întins. Exerciții ajutătoare. Rulare de pe abdomen pe spate, și invers ; jocul „transportul bușteanului".

Îndreptare din stînd pe cap. Exerciții ajutătoare. Stînd pe cap, cu coborîrea picioarelor la orizontală, și revenire ; din atîrnat îndoit la inele sau la două frînghii, lansarea picioarelor în sus ; îndreptare din stînd pe cap de pe două cutii de ladă în lungime, la început cu ajutor.

Îndreptare de pe cap, din elan ; îndreptare de pe ceafă, cu ajutorul mîinilor.

Exerciții ajutătoare. Stînd pe omoplați, pe o cutie de ladă, închiderea și deschiderea articulației coxo-femurale ; din culcat, cu două ajutoare, îndreptare ; de pe o cutie de ladă, îndreptare, cu ajutor.

Îndreptare de pe ceafă, din rostogolire înainte ; îndreptare de pe ceafă, din stînd pe mîini ; îndreptare de pe ceafă, cu întoarcere de 180 de grade ; răsturnare lentă înainte.

Exerciții ajutătoare. Pod și ridicare din pod ; stînd pe mîini și răsturnare înainte cu picioarele depărtate ; răsturnare înainte peste lanț de brațe (două persoane, față în față, apucat de mîini).

Răsturnare înainte de pe un picior pe ambele picioare.

Exerciții ajutătoare. Pas săltat și stînd pe mîini la perete ; pas săltat și trecere în stînd pe mîini, cu ajutor ; răsturnare de pe ladă, combinată cu trambulina elastică întoarsă, cu ajutorul așezat în poziția șezînd cu picioarele depărtate.

Răsturnare lentă înapoi pe un picior.

Exerciții ajutătoare. Stînd cîte doi, spate în spate, susținătorul apucă încheietura mîinilor executantului; răsturnare înapoi; cîte doi, executantul—călare pe umerii susținătorului care stă ghemuit : răsturnare înapoi ; răsturnare înapoi peste lanț de brațe.

Salt grupat înapoi de pe loc. Exerciții ajutătoare. Rostogolire grupată înapoi de pe o ladă înclinată ; săritură dreaptă și gruparea corpului la punctul maxim al înălțării cu ajutor ; salt înapoi de pe trambulina elastică, cu ajutorul partenerului ; salt înapoi grupat de pe trambulina elastică ; salt înapoi grupat de pe două cutii de ladă, cu sau fără ajutor.

Exerciții acrobatice la plasa elastică (bătaia pe plasa elastică se face pe întreaga suprafață a tălpilor, cu picioarele întinse și ușor depărtate). Săritură cu extensie ; săritură cu ghemuirea picioarelor ; săritură cu picioarele în echer apropiat și depărtat ; săritură dreaptă, cu diferite grade de întoarcere ; săritură dreaptă, cu aterizare pe genunchi și revenire ; săritură dreaptă, cu aterizare pe bazin în echer și revenire în stînd ; săritură cu cădere pe abdomen și revenire în stînd ; săritură cu cădere pe omoplați și revenire în stînd ; sărituri succesive în stînd pe mîini și revenire în stînd ; salt înainte în echer, cu cădere pe bazin și revenire în stînd ; salt grupat înainte ; salt grupat înapoi ; săritură dreaptă cu cădere pe bazin, pe genunchi, pe abdomen și revenire în picioare.

Sărituri la trambulina elastică. Săritură dreaptă ; săritură cu întoarcere de 90, de 180, de 270 și de 360 de grade ; săritură grupată ; săritură în echer grupat și depărtat.

Exerciții ajutătoare. Sărituri repetate, în ordinea : cu doi parteneri, cu un partener, de unul singur ; săritură pe trambulină, precedată de alergare și săritură peste un obstacol ; săritură pe trambulină, cu aterizare pe obstacole înalte ; săritură pe trambulină, cu pornire de pe ladă ; săritură pe trambulină, cu trecere în zbor peste obstacole ; idem, cu săritură în cerc.

Sărituri la capră, la ladă, la cal, la masă. Exerciții pregătitoare. Săritură în adîncime de pe banca de gimnastică, cu desprindere de pe ambele picioare ; de pe 2—3 cutii de ladă, săritură dreaptă, cu picioarele ghemuite sau depărtate sau cu întoarceri în faza de zbor ; alergare, bătaie pe trambulină și aterizare pe saltea ; săritură în adîncime, executată de la o înălțime mai mare (cal, ladă, masă) sau din atîrnat ; sărituri drepte, cu picioarele apropiate, cu sprijinul mîinilor pe scara fixă ; sărituri drepte, în tempo, pe ambele picioare, fără sprijinul mîinilor ; idem, pe trambulina semielastică, cu sprijinul mîinilor la capătul aparatului ; alergare și trecere prin săritura de pe un picior pe ambele picioare ; idem, cu bătaie pe trambulină și aterizare pe saltea ; sărituri, în tempo, pe ambele picioare, cu deplasare înainte ; sărituri pe ambele picioare de pe sol pe bancă și înapoi ; sărituri pe ambele picioare peste un șir de bănci sau de mingi umplute așezate la distanță de 60—100 cm una de alta ; să-

rituri, în tempo, în zig-zag, peste banca așezată în lungime ; sărituri cu coarda scurtă pe ambele picioare ; sărituri la coarda lungă, mînuită de doi parteneri ; alergare, bătaie pe trambulină și săritură dreaptă cu corpul întins peste un obstacol, aterizare pe saltea ; idem, cu atingerea unui obiect suspendat ; săritură de pe un aparat pe altul, așezate în ordinea înălțimii crescînde ; rostogolire lungă la saltea ; rostogolire lungă peste sfoară ; rostogolire lungă, cu bătaie pe trambulină, pe mai multe saltele, așezate una peste alta ; idem, dar peste o sfoară așezată în fața saltelelor (se va mări treptat distanța dintre trambulină și saltele) ; idem, cu bătaie pe trambulina elastică, înălțînd frînghia și mărind numărul saltelelor ; săritură cu bătaie pe trambulină, cu ajutorul profesorului care se află între trambulină și aparat (acesta ridică executantul, apucîndu-l de șold, peste capul său, în poziția corectă de sprijin pe aparat) ; stînd cu fața spre perete, la distanță de circa 1 metru, cădere spre perete cu brațele înainte, împingere rapidă, începînd cu toată palma și terminînd cu degetele.

Săritură depărtată peste capră. Exerciții ajutătoare. Săritură depărtată peste un partener care stă cu trunchiul îndoit înainte („capra vie") ; săritură depărtată peste capra în lățime, cu înălțime mai redusă ; idem, la capra în lungime ; săritură depărtată peste capră, cu bătaie pe trambulina elastică.

Săritură depărtată peste ladă sau cal transversal. La începutul învățării, săritorul se oprește pe aparat în sprijin stînd depărtat, după care sare jos liber ; săritură depărtată peste lada în lungime.

Săritură ghemuită peste capră. Exerciții ajutătoare. Săritură peste capră, în sprijin pe gambe, și coborîre prin săritură cu împingere de pe gambe și balansul brațelor ; săritură în sprijin ghemuit pe capră, pe ladă sau pe cal transversal și coborîre liberă.

Săritură ghemuită peste lada în lungime cu sprijin pe capătul apropiat. Exerciții ajutătoare. Săritură ghemuită peste capră, peste ladă, peste cal transversal, cu aterizare cît mai departe ; săritură ghemuită peste lada în lungime avînd capătul depărtat mai jos cu 15—30 cm.

Săritură cu corpul întins peste ladă, peste calul în lungime, cu sprijin pe capătul depărtat. Exerciții ajutătoare. Săritură cu corpul întins peste cal sau peste capră (așezate transversal), fără sprijinul mîinilor pe aparat ; săritură, cu aterizare în culcat pe ladă ; săritură cu picioarele îndoite înapoi peste capră, peste cal, peste ladă transversală ; săritură cu corpul întins peste două capre așezate una după alta, cu sprijin pe cea depărtată, care este mai înaltă cu 15—30 cm.

Săritură cu corpul întins peste ladă, peste calul în lungime, cu sprijin pe capătul apropiat. Exerciții ajutătoare. Săritură cu picioarele îndoite înapoi ; săritură cu corpul întins peste capră sau peste cal în lățime de pe trambulina așezată la 100—150 cm, cu aterizare cît mai departe ; idem, avînd o sfoară întinsă dincolo de aparat, la distanță de 50—70 cm și cu 10—20 cm mai jos decît aparatul ; săritură peste două capre așezate una după alta, cu sprijin pe cea apropiată, cea depărtată fiind mai joasă cu 10—20 cm ; săritură cu corpul întins, cu sprijin apropiat, peste ladă, apoi peste calul în lungime, acoperit cu o saltea și avînd mai jos capătul depărtat.

Sărituri cu rostogolire peste lada în lungime. Exerciții ajutătoare. Săritură lungă cu rostogolire peste mai multe saltele așezate una peste alta, transversal ; săritură prin rostogolire înainte peste lada în lungime, acoperită cu o saltea avînd capătul depărtat mai jos cu 10—20 cm ; săritură prin rostogolire înainte peste lada în lungime, acoperită cu o saltea și avînd pe capătul apropiat o minge umplută sau o sfoară întinsă transversal la o înălțime de 25—30 cm.

Săritură cu răsturnare înainte la ladă, la calul în lungime, cu sprijin pe capătul depărtat. Exerciții ajutătoare. Răsturnare înainte, prin stînd pe mîini, de pe un picior și de pe ambele picioare, la sol ; săritură în stînd pe mîini, urmată de rostogolire pe mai multe saltele așezate una peste alta, avînd întinsă înaintea lor o sfoară la 70—100 cm înălțime ; din stînd pe ladă, pe cal, răsturnare înainte prin stînd pe mîini cu sprijinul pe capătul depărtat ; săritură cu răsturnare înainte la ladă, la calul transversal (cu ajutor) ; la lada în lungime, cu înălțimea redusă, acoperită cu o saltea, săritură în stînd pe mîini pe mijlocul lăzii și rostogolire înainte ; săritură cu răsturnare înainte peste calul în lungime de pe trambulina elastică.

Exerciții la bara fixă. Exerciții introductive. Din atîrnat culcat, deplasare laterală ; din atîrnat culcat, bătaia palmelor ; din atîrnat aplecat stînd, ba-

lans înainte și înapoi cu îndoirea și întinderea picioarelor ; stînd, săritură în sprijin și săritură prin balans înapoi ; sprijin, trecere în atîrnat culcat ; sprijin, trecere în stînd pe un picior pe ladă și întindere în stînd ; atîrnat, cu împingere pe un picior, trecere în atîrnat ghemuit și prin atîrnat înapoi în stînd ; din agățat la genunchi, salt înapoi ; săritură în sprijin, răsturnnare înainte în atîrnat stînd, îndoirea și retragerea picioarelor din atîrnat stînd, săritura din nou în sprijin ; stînd pe ladă în fața barei : săritură cu apucarea barei, balans înainte, întoarcere de 180 de grade și revenire pe ladă ; atîrnat ; atîrnat cu brațele îndoite ; atîrnat înapoi ; atîrnat echer ; atîrnat răsturnat ; atîrnat răsturnat înainte ; atîrnat îndoit ghemuit ; atîrnat îndoit ; atîrnat îndoit înainte; atîrnat călare ; sprijin ; sprijin pe abdomen ; sprijin cu brațele îndoite ; sprijin înapoi ; sprijin echer ; sprijin călare în afară; sprijin călare; sprijin ghemuit ; sprijin depărtat; sprijin apropiat ; răsturnare în sprijin ; urcare din forță, succesiv ; idem, simultan ; balans în atîrnat, sus sau jos apucat.

Balans din forță. Exerciții ajutătoare. Atîrnat : tragere în brațe, cu ajutor, și subbalansare.

Elan prin balans bici ; elan combinat ; balans înainte și întoarcere de 180 de grade ; balans înapoi în sprijin.

Exerciții ajutătoare. Săritura prin balans înapoi ; balans înapoi cu lăsarea apucării, bătaia palmelor și reapucare ; balans înapoi, în sprijin, cu două ajutoare ; îndreptare călare.

Exerciții ajutătoare. Din atîrnat îndoit călare, apropierea bazinului de bară, cu tendință de păsire peste bară ; idem, cu balans inițial ; îndreptare călare căzută ; îndreptarea în sprijin.

Exerciții ajutătoare. Din atîrnat la bara înaltă (paralele inegale), ghemuit pe cea joasă, urcare prin împingere ; din aceeași poziție, îndreptare cu un picior înainte ; din atîrnat la bara înaltă și culcat pe cea joasă, îndreptare cu ajutor ; îndreptare, în sprijin, cu ajutor ; subbalansare.

Exerciții ajutătoare. Roata înapoi, din sprijin, cu ajutor ; săritură prin subbalansare peste o sfoară, cu ajutor ; subbalansare din sprijin stînd depărtat ; roată înapoi din sprijin.

Exerciții ajutătoare. Roata călare înapoi ; răsturnare în sprijin cu corpul îndoit și întins ; roata liberă în sprijin ; roata liberă în atîrnat ; roata liberă în stînd pe mîini.

Exerciții ajutătoare. Roata liberă în atîrnat ; roata liberă în stînd pe mîini la bara joasă, cu ajutor.

Atîrnat : răsturnare înapoi în stînd pe mîini din ușor balans sau fără balans.

Exerciții ajutătoare. Ridicare în stînd pe mîini, cu ajutor din stînd pe ceafă (partenerul îl ține de glezne) ; flotări adînci, din stînd pe mîini, la paralele joase, bancă, cu sprijin picioare la scara fixă ; răsturnare în stînd pe mîini, înapoi, la bara fixă joasă, balans cu piciorul.

Exerciții la paralele. Exerciții introductive. La capăt, săritură în sprijin, balans înainte și peste bare, în sprijin depărtat șezînd și revenire ; deplasare înainte și înapoi în sprijin ; deplasare înainte prin sprijin în sprijin depărtat la balans înainte ; sprijin ; sprijin cu brațele îndoite ; sprijin pe antebrațe ; sprijin pe brațe ; sprijin echer ; sprijin cu corpul răsturnat : stînd pe brațe ; stînd pe antebrațe ; stînd pe mîini.

Ridicare din forță, cu corpul și brațele îndoite, în stînd pe mîini ; ridicare din forță, cu brațele întinse și corpul îndoit, în stînd pe mîini (se execută mai întîi la paralele mici cu sprijin depărtat stînd pe bare, cu ajutor) ; din sprijin, balans înainte și înapoi.

Exerciții ajutătoare. Din apucat la capete, la paralele joase, săritură pe aparat și balans înainte cu atingerea unei lăzi așezate între paralele ; din aceeași poziție inițială, săritură pe aparat și, prin balans înainte, trecere în sprijin depărtat șezînd ; din sprijin depărtat șezînd, apropierea picioarelor și, prin balans înapoi, săritură laterală de pe aparat.

Din sprijin, balans înainte în sprijin pe brațe îndoit ; din sprijin pe brațe, balans înainte în sprijin.

Exerciții ajutătoare. Din sprijin pe brațe, balans înainte și înapoi ; din sprijin pe brațe, cu picioarele depărtate, cu mișcare de suplețe, trecere în sprijin depărtat șezînd ; balans înainte în sprijin depărtat șezînd ; balans înainte în sprijin cu ajutor ; din sprijin, balans înapoi în sprijin pe brațe ; din sprijin, balans înapoi în stînd pe mîini ; din sprijin pe brațe îndoit, balans înapoi în sprijin ; îndreptare de pe brațe în sprijin.

Exerciții ajutătoare. Îndreptare de pe ceafă, la sol ; îndreptare de pe brațe, cu ajutor.

Îndreptare lungă. Exerciții ajutătoare. Îndreptare de pe brațe ; îndreptare lungă în sprijin depărtat la capăt.

„Cilindrul" înapoi. Exerciții ajutătoare. Balansări ample din sprijin pe brațe răsturnat, fără reapucare ; din stînd pe brațe, răsturnare înapoi în sprijin pe brațe ; „cilindrul" înapoi, cu ajutor și oprire pe salteaua pusă pe bare ; „cilindrul" înapoi, cu ajungere în stînd pe mîini.

Exerciții la inele. Atîrnat ; atîrnat echer ; atîrnat îndoit ; atîrnat răsturnat agățat cu vîrfurile picioarelor de cablu ; atîrnat răsturnat ; atîrnat înapoi ; sprijin ; sprijin echer ; stînd pe mîini ; planșa înainte ; planșa înapoi ; tragere din forță în sprijin ; din atîrnat, ridicarea corpului întins în atîrnat răsturnat ; din atîrnat, răsturnare din forță în sprijin ; balans în atîrnat înainte și înapoi ; balans înainte în sprijin.

Exerciții ajutătoare. La inele joase, cu ajutorul picioarelor, tragere în sprijin cu apăsarea inelelor lateral ; balansare în atîrnat cu acțiunea de biciuire a picioarelor ; balans înainte în sprijin la paralele.

Răsturnare în sprijin. Exerciții ajutătoare. Răsturnare în sprijin la bara înaltă ; răsturnare în sprijin cu fața în afară, la capătul paralelelor ; la inele joase, cu balansarea unui picior, răsturnare în sprijin ; răsturnare în sprijin la inele cu ajutor.

Răsturnare în stînd pe mîini. Exerciții ajutătoare. Ridicare în stînd pe mîini, cu ajutor din stînd pe ceafă (partenerul îl ține de glezne), flotări adînci din stînd pe mîini pe bancă sau paralele joase, cu sprijin picioare la scara fixă ; la inele joase, răsturnare în sprijin, cu oprirea picioarelor, de către profesor, înaintea verticalei de sus ; răsturnare în stînd pe mîini la capetele paralelelor ; roata liberă în stînd pe mîini la bara fixă.

Balans înapoi în sprijin. Exerciții ajutătoare. Balansuri în atîrnat, cu accentuarea balansării picioarelor înapoi ; din atîrnat culcat la inele joase, cu ajutorul profesorului, ducerea brațelor prin lateral și trecere în sprijin ; din atîrnat, balans energic înapoi, cu apăsare puternică pe inele prin lateral în jos și coborîre de pe aparat ; balans înapoi în sprijin la paralele și la bară.

Îndreptare înapoi în sprijin. Exerciții ajutătoare. Din sprijin, roata înapoi la inele ; la inele joase, îndreptare înapoi cu ajutor.

Răsucire înapoi. Exerciții ajutătoare. Din atîrnat stînd înapoi răsucire înapoi și ducerea rapidă a inelelor înainte ; din atîrnat îndoit, răsucire înapoi și coborîre de pe aparat ; răsucire înapoi, cu susținerea picioarelor și a bazinului de către două persoane (lent); răsucire înapoi cu ajutor, cu susținerea picioarelor.

Exerciții la inele în legănare. Legănare peste șanț ; legănare peste obstacol ; lansează mingea ; legănare înainte cu întoarcere de 180 de grade spre stînga.

D. GÂRLEANU : **Exercices de gymnastique dans la préparation des athlétes (III)**

Dans cette troisième partie de l'article, l'auteur présente des exercices de gymnastique spécifiques au sauteur à la perche, en faisant la remarque que le perchiste fait, dans la première partie de son évolution, un effort semblable au celui du coureur de vitesse — la première partie du saut est un course de vitesse — et dans la deuxième une exécution de gymnastique sur la perche. Pour réaliser avec succès cette deuxième partie du saut, le perchiste doit disposer d'un très riche bagage d'habitudes spécifiques au gymnaste. Il faut avoir, par dessus ses qualites athlétiques, des connaissances de gymnastique acrobatique au sol, aux appareils de gymnastique (cheval, barres parallèles, anneaux, barre fixe)

D. GÂRLEANU : **Gymnastics Exercises for the Training of Athletes (III)**

In the third part of his study, the author describes gymnastics exercises designed for the valut jumper, with the special mention that the latter makes efforts similar to those of the runner — the first part of the jump is a race — and to the gymnast — the second part of the jump is a pole gymnastics performance. That is why in order to successfully execute the second part of the jump, the performer should have acquired habits proper to the gymnast, i.e. he should posses not only qualities required by an athlete but also a number of elements helping him forward in the performance of ground work, of spectacular execution on apparatuses (the vaulting horse, saddle, box horse, parallel bars, hand rings, balancing pole). Moreover, he should be able to execute specific vault exercises (on the rope, wall ladder).

INIȚIERE ÎN GIMNASTICĂ
PARALELE INEGALE (III)

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
Șef lucrări MIRCEA SOLOMON
I.E.F.S.

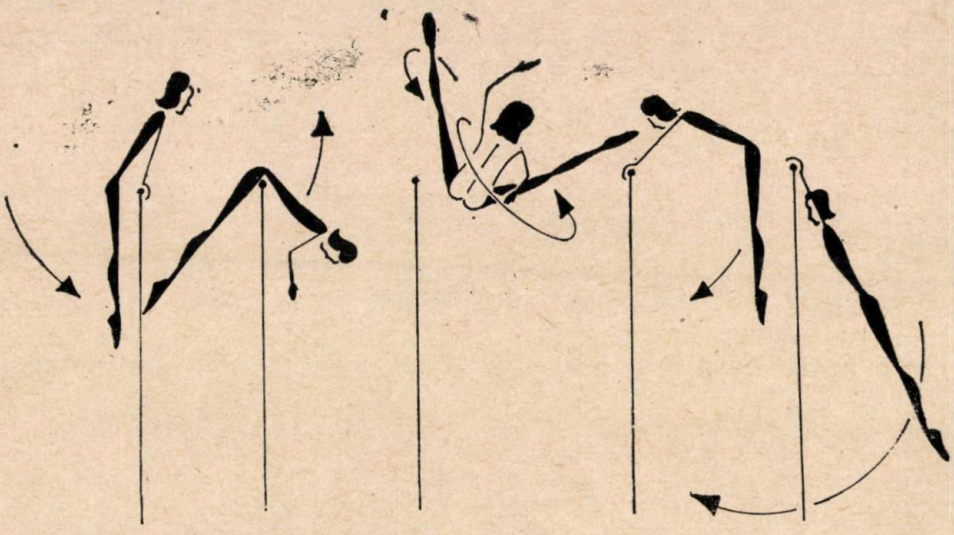
1. STABILIRE ÎNAPOI PE BARA ÎNALTĂ ȘI TRECERE ÎN ECHER CU ÎNTOARCERE 180° ÎN JURUL UNUI BRAȚ ÎN ATÎRNAT

Partea orientativă

1. **Prezentarea în combinație tipică :** Roată liberă în stînd pe mîini, balans înainte pe abdomen pe bara de jos, stabilire înapoi pe bara înaltă și trecere în echer cu întoarcere 180° în atîrnat roată înapoi pe abdomen pe bara de jos, hecht și salt înapoi grupat cu întoarcere 180°.

2. **Descriere :** Pentru o urcare viguroasă, sigură în stabilirea înapoi pe bara înaltă este necesară o presiune intraabdominală excepțională. Aceasta se realizează printr-o pregătire fizică excelentă a mușchilor abdominali. Totodată, accentul care-l are balansul înapoi în stabilire reprezintă o condiție importantă a reușitei. Balansul energic înapoi se coordonează cu o retroducție a brațelor. Acestea apasă pe bara înaltă atît de puternic încît se resimte o adevărată detentă a brațelor. Cu cît apăsarea brațelor este mai viguroasă cu atît trecerea în echer peste bară este mai mult ușurată. Întoarcerea de 180° se realizează în jurul unui braț ; în partea a doua a procedeului brațele apucă egal bara de sus. În ansamblu procedeul seamănă cu o săritură peste bară în atîrnat. Cu cît plutirea va fi mai prelungită, cu atît procedeul va fi de un efect mai mare (fig. 1).

3. **Posibilități de transfer :** Procedeul este transferat din săritura peste bară cu întoarcere 180° în



Educație fizică și sport, nr. 7, 1980, pag. 50

jurul unui braț, la o bară obișnuită.

Partea executivă

— Secvențe ale învățării și perfecționării

Învățarea

Seria I

1. Atîrnat culcat cu abdomenul pe bara joasă, balansări cu desprinderea corpului de pe bară cu ajutor (fig. 2).

2. Se va încerca același exercițiu, abdomenul fiind în contact cu manșonul care acoperă bara.

3. Retroducții repetate la helcometru, cu brațele întinse cu încărcătură progresivă de 5—10—15 kg.

Seria a II-a.

1. Stînd pe bara de jos, apucat de bara de sus, săritură în echer peste bara de sus.

2. Stînd pe bara de jos, apucat de bara de sus, săritură în echer peste bara înaltă cu întoarcere 180° în atîrnat ; în momentul atîrnării șocul va fi atenuat de către antrenor.

3. Același exercițiu se va executa sărind peste bara înaltă cu întoarcere 180° în stînd pe saltele moi suprapuse.

4. Săritură peste bara de sus cu întoarcere 180° în stînd fără atîrnare.

5. Încercarea procedeului din stabilire înapoi cu ajutor.

6. Încercarea procedeului independent.

Perfecționarea

Seria I (Derivate)

1. Săritură peste bară cu întoarcere 180° în partea opusă.

2. Săritură peste bară cu întoarcere 180° cu depărtarea picioarelor în atîrnat.

Seria a II-a (Combinate)

1. Stabilire înapoi cu întoarcere 180° în jurul unui braț în atîrnat, stabilire înapoi cu întoarcere în jurul unui braț.

2. Reluarea combinatelor de mai sus.

Seria a III-a (Combinații)

1. (Vezi prezentarea în combinație tipică)

2. Stabilire înapoi cu întoarcere 180° în partea opusă, balans înapoi și salt înainte în echer depărtat în atîrnat.

Seria a IV-a (Integrale)

1. Introducerea procedeului în exercițiu impus.

2. Introducerea procedeului în exercițiu liber ales.

2. ROATA LIBERĂ DE PE BARA JOASĂ ÎN SPRIJIN DORSAL PE BARA ÎNALTĂ

Partea orientativă

1. **Prezentare în combinație tipică :** Subbalansare din sprijin pe bara înaltă, balans înapoi desprindere și prinderea barei de jos în atîrnat echer, îndreptare în stînd pe mîini, roată liberă în sprijin mixt de pe bara joasă pe bara înaltă.

2. **Descriere :** În prima parte, procedeul este asemănător cu roata liberă înapoi în stînd pe mîini, cu deosebirea că spre final procedeul nu sfîrșește în stînd pe mîini. Înainte ca unghiul dintre trunchi și brațe să se întindă

complet, membrele inferioare sînt proiectate în sus spre bara înaltă. După desprindere de pe bara joasă, corpul zboară oblic în sus în extensie, mai întîi pentru evitarea barei înalte și apoi pentru realizarea amortizării. Contactul cu bara de sus nu este dur datorită elasticității acesteia și a mușchilor fesieri. Brațele coboară de sus și prind bara lîngă șolduri contribuind și ele la amortizare. Corpul, din extensie, în zbor, ajunge în sprijin mixt pe bara înaltă. Cu priza jos apucat procedeul poate intra într-o combinație originală. Ca structură procedeul se apropie de o subbalansare deși corpul urcă pe bara de sus.

3. **Posibilități de transfer :** Procedeul derivă din roata liberă în stînd pe mîini și se poate transforma prin derivare în roată liberă înapoi cu întoarcere 180° în sprijin pe bara înaltă.

Partea executivă

Secvențe ale învățării și perfecționării

Învățarea

Seria I

1. Roata înapoi în sprijin.
2. Roată liberă înapoi în stînd pe mîini pe bara joasă.
3. Roata liberă înapoi în stînd pe mîini pe bara joasă, procedeu executat 2/3.
4. Roată liberă înapoi în stînd pe mîini pe bara joasă, înclinat rezemat de bara înaltă.

Seria a II-a

1. Stînd pe mîini pe bara joasă, dezechilibrare spre bara înaltă cu ajutor.
2. Stînd pe mîini pe bara joasă, dezechilibrare spre bara înaltă cu ajutor și trecerea gimnastei în așezat pe bara de sus.
3. Încercarea procedeului cu ajutor.
4. Încercarea procedeului cu ajutor în așezat de jos apucat.
5. Încercarea procedeului cu asigurare.
6. Încercarea procedeului independent.

Perfecționarea

Seria I (Derivate)

1. Încercarea procedeului independent.
2. Încercarea procedeului cu întoarcere 180° în sprijin pe bara înaltă cu ajutor.
3. Încercarea procedeului cu întoarcere 180° independent.

Seria a II-a (Combinații)

1. (Vezi prezentarea în combinație tipică)
2. Roată liberă înapoi, întoarcere 180° în sprijin pe bara înaltă balans în stînd pe mîini, întoarcere 180° și coborîre prin subbalansare de pe tălpi și salt înainte în echer.

Seria a III-a (Integrale)

1. Introducerea procedeului în exercițiu impus.
2. Introducerea procedeului în exercițiu liber ales.

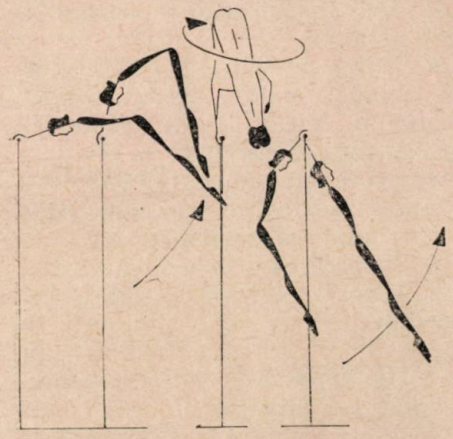
3. ROATĂ ÎNAPOI, DESPRINDERE ÎNTOARCERE 180° DEPĂRTAT ÎN ATÎRNAT

Partea orientativă

1. **Prezentarea în combinație tipică :** Roată liberă în stînd pe mîini, apel pe bara de jos, stabilire înapoi în sprijin plutitor, roată înapoi desprindere întoarcere 180° depărtat în atîrnat depărtat, desprindere și prinderea barei joase în atîrnat echer depărtat.

2. **Descriere :** Dacă procedeul este precedat de stabilire înapoi cum am exemplificat mai sus, atunci „intrarea" în roată înapoi este mai ponderată, elanul mai redus. Corpul se apropie de bară și se înfășoară cu abdomenul. Mîinile păstrează contactul cu bara

aproximativ $^1/_2$ din rotație după care se avîntă în sus și în rotare în jurul axei longitudinale a corpului, pregătindu-se să reapuce bara. În roata propriu-zisă picioarele au o viteză mai mică decît trunchiul. Presiunea intraabdominală puternică cumulată cu elasticitatea barei și avîntarea brațelor facilitează desprinderea optimă. Urmează depărtarea laterală a picioarelor (dacă întoarcerea se realizează spre stînga atunci piciorul stîng va balansa mai tare în lateral și invers) și flexia trunchiului pe membrele inferioare și spre bară. Este necesar ca mîinile să prindă bara cît mai repede cu putință. În atîrnare unghiul brațe — trunchi se apropie progresiv de 180° fără a se înregistra un șoc în articulațiile scapulo-humerale. (fig. 3).



3. **Posibilități de transfer :** Procedeul a luat naștere prin compunere din roata înapoi și întoarcerea de 180° în jurul axei longitudinale a corpului.

Partea executivă

— Secvențe ale învățării și perfecționării

Învățarea
Seria I.

1. Din sprijin pe bara joasă, roată înapoi în sprijin.
2. Culcat facial pe calul transversal, fixată la glezne, extensii cu răsucirea corpului spre partea preferată.
3. Stînd, săritură înapoi în sus cu depărtarea amplă a picioarelor și cădere în așezat depărtat pe saltele moi suprapuse simulînd apucarea barei.

Seria a II-a.

1. Roată înapoi din sprijin plutitor și încercare de întoarcere 180°, desprindere cu ajutor la spate ; bara va fi acoperită pe porțiunea din exteriorul apucării.
2. Din poziția atîrnat, ridicarea picioarelor în echer, depărtate, menținerea poziției 3—5 sec. cu atenția orientată mai mult asupra declanșării acțiunii.
3. Încercarea procedeului pe bara joasă, cu asigurare.
4. Încercarea procedeului pe bara de sus, cu asigurare.
5. Încercare independentă.

Perfecționarea
Seria I (Derivate)

1. Roată înapoi, desprindere— întoarcere 180° cu depărtarea picioarelor în stînd (coborîre).
2. Roată înapoi, desprindere— întoarcere 540° cu depărtarea picioarelor în atîrnat echer depărtat.

Seria a II-a (Combinații)

1. (Vezi prezentarea în combinație tipică).
2. Roată liberă în stînd pe mîini, toarcere 180° în atîrnat echer pe roată înapoi, desprindere cu înbara de jos.

Seria a III-a (Integrale)

1. Introducerea procedeului în exercițiu impus.
2. Introducerea procedeului în exercițiu liber ales.

4. ROATĂ ÎNAPOI PE ABDOMEN SĂRITURĂ PESTE BARĂ SALT ÎNAPOI GRUPAT.

Partea orientativă

1. **Prezentarea în combinație tipică :** Roată liberă în stînd pe mîini pe bara de sus, roată înapoi pe abdomen pe bara de jos hecht și salt înapoi grupat.

2. **Descriere :** După contactul cu abdomenul urmează imediat înfășurarea pe bara joasă ; inițial picioarele au o viteză mai mare pentru ca apoi raportul să se schimbe prin creșterea vertiginoasă a vitezei trunchiului. În momentul trecerii picioarelor de planul orizontal al barei de jos, contactul mîinilor cu bara de sus încă se mai păstrează. În continuare mîinile se desprind și începe roata înapoi pe bara de jos. Urcarea trunchiului este coordonată cu avîntarea brațelor, desprinderea fiind facilitată de elasticitatea barei și presarea puternică a abdomenului (în caz contrar reacția reazemului nu s-ar produce). Urcarea trunchiului este dirijată sub un unghi de 45° ; totodată corpul se deplasează mult înainte în sus întins astfel încît coborîrea să nu fie stînjenită de bară. Această plutire este extrem de scurtă și reprezintă o fază premergătoare a saltului înapoi grupat. Dată fiind înălțimea relativ mică la care se execută saltul, acesta nu ridică probleme deosebite nici din punctul de vedere al orientării spațio-temporale și nici din cel al aterizării precise.

3. **Posibilități de transfer :** Procedeul este realizat prin derivare din roata înapoi pe bară și saltul înapoi grupat din acrobatică.

Partea executivă

— Secvențe ale învățării și perfecționării —

Învățarea

Seria I.

1. Roată înapoi din sprijin pe bara joasă.
2. Tatonări ale barei joase cu abdomenul din poziția atîrnat la bara înaltă.
3. Atîrnat pe bara înaltă, balans în atîrnat și roată pe abdomen pe bara joasă, cu ajutor.
4. Stînd pe mîini pe bara înaltă, balans și roată pe abdomen hecht cu ajutor.

Seria a II-a.

1. Salt înapoi grupat la trambulina elastică.
2. Stînd pe mîini pe bara înaltă, balans înainte, roată înapoi, hecht în culcat dorsal grupat pe saltele moi suprapuse.
3. Se repetă exercițiul 2 de mai sus și se adaugă o rostogolire înapoi în stînd cu brațele sus.
4. Încercarea coborîrii cu ajutor.
5. Încercarea procedeului independent.

Perfecționarea

Seria I (Derivate)

1. Hecht salt înapoi grupat cu întoarcere 180°.
2. Hecht salt înapoi grupat cu întoarcere 360°.

Seria a II-a (Combinații)

1. (Vezi prezentarea în combinație tipică).
2. Îndreptare în stînd pe mîini, întoarcere 180°, roată liberă în

stînd pe mîini, roată pe abdomen, hecht și salt înapoi grupat cu întoarecere 180°.

3. Aceeași combinație și salt cu întoarcere 360°.

Seria a III-a (Integrale)

1. Introducerea procedeului în exercițiu impus.

2. Introducerea procedeului în exercițiu liber ales.

I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON : **Initiation en gymnastique — parallèles inegales (III)**

Dans le cycle „Initiation en gymnastique", les auteurs donnent quelques-unes des elements les plus difficiles qu'on execute aux parallèles inegales.

L'un de ces elèments de grande difficulté est „L'établissement en arrière sur la barre haute et le passage en équere avec retournement de 180° autour d'un bras en suspension".

Pour monter vigoureusement sur l'appareil et pour un établissement sur en arrière sur la barre haute, il est nécessaire une pression intraabdominale exceptionnelle. Cela se réalise par une préparation physique exceptionnelle des muscles abdominaux.

Le balancement énergique en arrière est coordonné avec la retroduction des bras. Ceux-ci s'appuient sur la barre haute și fort qu'on ressent une vraie detente des bras.

Plus l'appui des bras est vigoureux, plus le passage en équerre au-dessus de la barre este facilité.

En grand, le procédé ressemble à un saut au dessus de la barre en suspension. Plus le vol sera prolongé, plus le procédé aura un plus grand effet.

I. TUDUSCIUC, M. SOLOMON : **Initiation in Gymnastics — Unequal Parallel Bars**

In the cycle entitled „Initiation in gymnastics" the authors bring into focus some of the most difficult elements required by performance in unequal parallel bars.

One of these hard elements is the stand back on the high bar and the square switch with a 180° turn round a hanging arm.

To firmly and safely climb up to the back stand on the high bar it is necessary to develop an exceptional intrabdominal pressure for which the respective muscles should be excellently trained.

A powerful back balancing should be coordinated with the drawing back of the arms, which pressing hard on the higher bar one feels a détente of the arms. The harder the pressing the easier the square switch over the bar.

On the whole, the procedure is much similar to a jumping over the bar while hanging. The longer the floating, the greater will the effect be.

(Urmare din pag. 24)

AL. ZOTA, T. BABIUC : **On a Few Aspects of the Evolution of Biomotive Qualities in Throwing and Jumping**

The authors make a number of considerations on the evolution of two of the most important motive qualities for the schoolchildren in the forms V—VIII i.e. the displacement speed and the throwing force. They tested the former on a 20 m distance in jumping and leaping steps and the latter by the schoolchildren's throwing the 170 g and 340 g ball.

The results are registered and centralized in a comparable table.

The growth of body weight by approx. 50 per cent in three years' time requires adequate biomotive and morpho-functional processing to preclude the phenomenon of involution of motive intensities in the growing body.

GHIDUL PSIHOLOGIC AL ANTRENORULUI (II)

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

8. INSTRUIREA PSIHOLOGICĂ A SPORTIVILOR

Este necesar ca sportivul să cunoască noțiuni din sistemul psihologic, să aibă cunoștințe despre trăirile psihice și despre mecanismele conduitei ?

Dacă pentru antrenor aceste cunoștințe sînt vitale, indispensabile, în ce măsură sînt ele necesare sportivului ?

Nu cumva dacă știe mai mult despre emoții, motivație, stress, va deveni mai sensibil și mai complexat, mai anxios ?

Cam la fel se pun și altfel de întrebări, destul de frecvente, cum ar fi acestea : este bine ca sportivul să se gîndească la concursul de mîine, să-l trăiască anticipat, sau este mai bine să fie distrat, să nu-l preocupe ? ; este oare necesar ca sportivul să-și cunoască defectele, sau este mai bine să nu le știe și să nu se gîndească la ele ?

La toate aceste întrebări, ca și la altele de acest gen, se răspunde într-un singur fel : este necesar, este bine ! De ce ? Pentru că ființa umană este un „mecanism", un sistem care, în principal, se autoreglează, autoreglarea psihică necesitînd — evident — controlul deplin asupra elementelor cunoașterii, deciziei și stăpînirii ambianței și situațiilor. Partea „reglată de alții", foarte amplă în copilărie, devine din ce în ce mai limitată la maturitate. Chiar atunci cînd omul îndeplinește acțiuni impuse de alții, însușindu-și conștient sarcina, devine liber autonom și-și conduce aceste acțiuni ca și cum ar fi ale sale.

Al doilea argument este acesta : cu cît sportivul se cunoaște mai bine pe sine, instruirea psihologică (noțiunile, legile și principiile psihologice) îi va asigura largi posibilități de autoeducare în principalele direcții ale personalității sale solicitată și suprasolicitată de cerințele antrenamentului și competiției sportive. Sportul de mare performanță din epoca noastră solicită integral personalitatea sportivului, performanța acestuia realizîndu-se tot mai mult pe baza efortului propriu de perfecționare pe care sportivul îl depune sub îndrumarea antrenorului. Volumul mare și complexitatea activității de pregătire fac azi imposibilă dirijarea, pas cu pas, a sportivului de către antrenor.

În marile competiții sportive rezistă și cîștigă acei sportivi a căror personalitate dispune de mecanismele reglării adecvate a conduitei la solicitările cele mai intense și, uneori, imprevizibile.

Al treilea argument : în grupul sau echipa sportivă în care nivelul cunoștințelor de psihologie este ridicat, multe situații se rezolvă simplu, firesc, atmosfera este mai destinsă și fiecare este dispus să-l „înțeleagă" pe celălalt și să-l ajute.

În sfîrșit, al patrulea argument : antrenamentul sportiv orientat spre marile performanțe reprezintă o muncă imensă de învățare și perfecționare a conduitelor tehnico-tactice și a conduitelor caracteristice întrecerilor cu cei mai diferiți adversari. Sportivul care are cunoștințe de psihologie învață mai ușor și mai temeinic, înțelege rațiunea exersărilor nesfîrșite și plicticoase, suportă diferite „stressuri" provenite din condițiile nu întotdeauna convenabile ale izolării, lipsei de distracții, lipsei relațiilor familiale și multe altele ; el va înțelege mult mai bine psihologia antrenorului și conducătorilor, va acorda ponderea reală diferiților factori motivaționali, cu alte cuvinte, va fi mai adaptat și mai dispus să muncească pentru împlinirea idealului său sportiv. Sportivul se va angrena fără rezerve în acțiunile care vizează propria lui asistență și pregătire psihică.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1980, pag. 56

Căile instruirii psihologice ; conținutul acesteia.

Fără îndoială că instruirea psihologică face parte din pregătirea teoretică a sportivului, al cărei conținut l-am discutat mai înainte (Cap. 4), și care vizează, în cazul acesta, creșterea capacității sportivului de autocunoaștere și autoeducație.

Cum pînă acum dinamica antrenamentului n-a consemnat realizări deosebite în direcția aceasta, nefiind cunoscute experiențe concludente, ne vom limita în a sugera posibile modalități de acționare.

De la început, vom menționa faptul că instruirea psihologică nu poate dobîndi, în toate situațiile, caracter sistematic și didactic. Acolo unde este posibil, ea poate fi realizată de către un profesor de psihologie. În lipsa acestuia, medicul și antrenorul vor putea,cu oarecari eforturi, desigur, să realizeze acest însemnat obiectiv al pregătirii sportivilor.

Vom mai menționa și faptul că vîrsta sportivilor — de ea fiind legat, bineînțeles, nivelul de instruire școlară — va determina atît formele, cît și nivelul de pretenție la care se va realiza.

Se știe, dealtfel, că principalele căi sau metode ale oricărui proces de instruire sînt **prelegerea, conferința, povestirea, explicația, demonstrația, exersarea, studiul individual, filmele, emisiunile radio și TV etc.** Oricare dintre acestea poate fi folosită cu succes în economia timpului de care dispun antrenorul și echipa sa.

Dacă — de exemplu — s-a vizionat un film la televizor sau în sală, iar subiectul are tangență cu una dintre multiplele probleme ale psihologiei vieții (nu neapărat a sportivului), antrenorul poate organiza o discuție, un dialog în legătură cu această problemă. Fie că este vorba de o faptă de eroism, de umanism, de cooperare, de spirit de grup, de egoism sau agresivitate, de complexe de vinovăție sau neîncredere, de inițiativă sau curaj, fie de evenimente și intervenții, care schimbă viața oamenilor — oricare dintre acestea poate fi un prilej în același timp de educație și de învățare pentru participanții la discuție. Antrenorul va stimula discuția, va încuraja exprimarea opiniilor, va determina chiar ca opiniile și atitudinile corecte, pozitive să fie luate de însiși sportivii săi ; apoi, în final, va putea formula cîteva concluzii teoretice și practice. Dacă grupul se pasionează de o temă oarecare, se pot invita specialiști sau oameni cu experiență și prestigiu care să întregească ideile respective.

Foarte multe dintre temele psihologice ale vieții și sportului se vor putea trata și dezbate fără o anumită programă, dar întotdeauna în legătură cu nevoile și situația concretă a grupului sau a echipei și pe care antrenorul trebuie s-o cunoască și să-și propună s-o amelioreze.

Sportivilor li se recomandă să studieze sau să citească anumite cărți, capitole din cărți, articole de revistă. În jurul lor se pot organiza, de asemenea, discuții, nu neapărat „planificate", ci firești, atunci cînd vine vorba și care sînt mai naturale și mai acceptate de sportivi. Aceste discuții pot fi purtate în compartimentul trenului în timpul unei deplasări, în vestiar, într-o excursie și în tot felul de prilejuri.

Vom acorda însă atenția și unei **instruiri sistematice și tematice**, pe probleme, de a căror cunoaștere depinde creșterea eficienței pregătirii și, implicit, performanța.

Pentru aceasta este bine să se creeze un **cadru organizat** și să se asigure pregătirea corespunzătoare a expunerii, prelegerii sau chiar povestirii. Este bine ca tema să fie anunțată din timp, iar sportivii să primească sarcina de a pregăti anumite puncte, studiind unele materiale. Se pot confecționa din timp planșe și diapozitive.

În ceea ce privește conținutul acestei instruiri sistematice, el se va putea apropia de o programă a unui curs elementar de psihologie sportivă.

Iată problemele care, credem noi, vor fi deosebit de utile pentru creșterea nivelului de cunoștințe psihologice al sportivilor :

— ce este psihicul și principalele lui manifestări ;

— procesele psihice ale cunoașterii : senzațiile, percepțiile, reprezentările, memoria, gîndirea, imaginația. Rolul lor în viață, în învățătură, în conduitele adaptative, în antrenament și concurs. Atenția și particularitățile ei ;

— mecanismele reglării voluntare și afective. Calitățile voinței și educarea lor ; educarea stăpînirii emoțiilor, autocontrolul conduitei în situații stressante ;

— personalitatea și structura ei. Caracteristicile aptitudinilor, temperamentului, caracterului și educarea lor ;
— aspectele și însemnătatea motivației în învățare și în obținerea performanțelor ;
— căile cunoașterii de sine și ale autoeducației ;
— psihologia grupului și relațiilor preferențiale de tip afectiv și operațional în grupul sportiv ;
— tehnicile de autoreglare sugestivă și psihotonă ;
— tehnica antrenamentului mental ;
— pregătirea psihică pentru concurs și pentru un anumit adversar ;
— psihologia arbitrului și sportivilor ;
— psihologia succesului și eșecului.

Instruirea psihologică nu se va limita la formarea de cunoștințe și convingeri despre însemnătatea lor. Ea este și trebuie să fie permanent dublată de **exerciții practice de stăpînire a tehnicilor cunoașterii propriei personalități și manifestărilor și a tehnicilor de autoeducație, de autopregătire psihică.**

Pentru aceasta se vor organiza cu sportivii „reprize" de autoapreciere, vor fi învățați să se autocunoască și să se caracterizeze, ajutați la început de antrenor și colegi ; se vor face exerciții în grup și individuale de concentrare a atenției — senzoriale și mentale —, de educare a stăpînirii reacțiilor emoționale, de răbdare, perseverență, de control al impulsivității, de rezistență la factori și situații stressante, în sfîrșit — ca sinteză — de conștientizarea deplină a imaginii propriei persoane în raport cu grupul și cerințele dezvoltării lui ulterioare pe plan performanțional-sportiv și pe planul integrării școlare și profesionale.

Ca și în cazul „teoriei", „practica" se realizează oricînd și oriunde, desigur cel mai bine și dublu eficient în antrenamente. Antrenorul are posibilitatea să planifice aceste exerciții și să le individualizeze, folosind în acest scop chiar mijloace specifice pregătirii sportive, fiecare dintre acestea, fără excepție, avînd efecte psihice directe, obiective, intrinseci. Cu atît mai bune vor fi efectele actelor motrice, cu cît vor fi structurate și aplicate variat și după țelul psihic pe care-l vor urmări.

9. PSIHOLOGIA INSTRUIRII

Am stabilit mai înainte că antrenorul este și trebuie să fie un fin psiholog, pentru că lucrează cu oameni, mai ales cu copii și tineri, dorind de la ei performanțe deosebite. A fi psiholog înseamnă, în același timp, a cunoaște, a înțelege, a dirija și a educa manifestările psihocomportamentale ale sportivilor, în toate activitățile și situațiile, ceea ce trebuie să recunoaștem nu-i deloc ușor.

Se știe că instruirea sportivă — fizică, tehnică, tactică, teoretică, psihică — este un proces pedagogic complex, condus de antrenor, în colaborare cu sportivii, în vederea atingerii unor scopuri comune și specifice. Orice proces pedagogic presupune însă o fundamentare științifică deplină, dacă dorim să-i asigurăm eficiența maximă. Instruirea sportivă este caracterizată tocmai prin obținerea acestei eficiențe, exprimată în performanțele sportivilor. Caracterul pluridisciplinar al procesului pregătirii sportive (biologic, psihologic, sociologic) îi determină complexitatea și — în același timp — îi sporește dificultatea conducerii lui de către antrenor.

În ultimii ani a crescut mult nivelul cunoștințelor din domeniul biologic (biochimie, fiziologie, control medical) și utilizarea lor în antrenamentul sportiv — mai ales în direcția dezvoltării calităților motrice, obținerii formei sportive, refacerii. S-au realizat, de asemenea, progrese în conducerea pregătirii, în planificare și control, în evidența și aprecierea activității, efortului și performanțelor.

Fundamentarea psihologică a antrenamentului — privit ca proces pedagogic bilateral instructiv și educativ, în același timp — nu este o noutate. Din cele mai vechi timpuri, instrucția și educația au urmărit să aplice legile activității psihice sau în cel mai rău caz regulile simple ale influențării ființei umane, reguli deduse dintr-o experiență pozitivă de secole.

Dezvoltarea psihologiei, foarte accelerată în ultimele decenii, a dezvăluit noi perspective și posibilități ameliorative activității pedagogice. Progresele din psihologia genetică au condus la reconsiderarea factorilor și etapelor dezvol-

tării psihice a copiilor ; cele din psihologia gîndirii au dezvăluit noi posibilități de dezvoltare a capacității creatoare a elevilor ; cele din psihologia personalității au reconsiderat concepțiile despre structura și dinamica persoanei umane.

Exemplele ar putea continua, dar pe noi ne interesează acum chestiunile concrete ale psihologiei instruirii, căci de cunoașterea și aplicarea legităților psihologice în învățare și antrenament depinde eficiența muncii antrenorului și sportivilor. Cum nu putem prezenta aici nici măcar un rezumat al diferitelor probleme de psihologie pedagogică sportivă, ne vom mulțumi în a exemplifica unele dintre direcțiile principale în care psihologia poate contribui la creșterea nivelului pregătirii sportivilor.

Le vom lua din cele enumerate la Cap. 4 cu privire la „factorii psihologici ai antrenamentului".

Iată, spre exemplu, **fundamentarea psihologică a pregătirii fizice.** Aici este vorba, în mod deosebit, de raportul existent între fondul genetic aptitudinal (calități motrice sau aptitudini psihomotrice) și efectele exersării asupra acestuia. Practica este destul de avansată în privința aceasta, dar are totuși nevoie de unele precizări. Din cercetările noastre și ale colaboratorilor noștri rezultă cu certitudine faptul că **aptitudinile motrice se dezvoltă intens între 6 și 10 ani,** etapa aceasta de vîrstă fiind hotărîtoare pentru evoluția ulterioară a viitorilor performeri. Între 6 și 10 ani, coordonarea generală crește dublu ; între 14—16 ani însă atît chinestezia, cît și coordonarea segmentară și generală cresc foarte puțin. Aceste date sumare sînt foarte semnificative pentru antrenor, orientîndu-l și scutindu-l de frămîntări cînd constată o rată prea mică de progres în munca cu preadolescenții.

Tot în legătură cu pregătirea fizică dorim să atragem atenția că de multe ori ea este limitată la calitățile clasice ale vitezei, rezistenței sau îndemînării. În instruirea copiilor și adolescenților **trebuie neapărat considerat un întreg complex aptitudinal psihomotric.** Poate că dacă antrenorii s-ar preocupa mai mult de formarea la tinerii sportivi a **schemei corporale, simțului ritmului, orientării spațiale, chinesteziei, echilibrului, coordonării generale și segmentare,** instruirea tehnică ar progresa mai repede, pe acest fond de dezvoltare multilaterală aptitudinală sportivii formîndu-și foarte de timpriu conștiința de sine și capacitatea de autoapreciere — trăsături de bază pentru succesul sportiv.

Să luăm acum un exemplu din INSTRUIREA TEHNICĂ. Aici ne putem referi atît la necesitățile de **instruire** — care sînt de **predare** și de **învățare,** unele privind activitatea antrenorului, altele pe a sportivului —, cît și la mecanismele și felurile învățării. Să ne referim la ultimele.

În sport, „instruirea tehnică" este de fapt **învățare motrică, perceptiv-motrică** și **inteligent-motrică.** Diferențele fundamentale dintre aceste tipuri de învățare (psihologia mai cunoaște și altele, dar pentru noi acestea sînt importante) **cer neapărat metode și tehnici specifice de instruire.**

Astfel, **învățarea motrică** are la bază în mod preponderent conducerea mișcărilor pe baza senzațiilor proprioceptive (chinestezice și de echilibru) și este specifică gimnasticii sportive, patinajului artistic, săriturilor în apă, adică sporturilor care cer o bună conducere a mișcărilor corpului, performanța constînd tocmai din măiestria acestei conduceri. Într-o astfel de învățare se va insista asupra componentelor intero și proprioceptive ale mișcărilor ; deprinderile pot și trebuie să fie automatizate pe baza formării stereotipului dinamic cortical ; supraînvățarea trebuie realizată în așa fel, încît nici un factor perturbator să nu influențeze desfășurarea fluentă și aprecisă a mișcărilor. Elementul de **feed-back** este constituit în primul rînd din perceperea exactă de către sportiv a propriilor mișcări.

Metodele și tehnicile de instruire vor fi deci adecvate acestor mecanisme proprii acestui tip de învățare. Date fiind mecanismele amintite, este ușor de dedus că învățarea motrică se realizează foarte bine la vîrsta copilăriei ; la preadolescență, progresul va fi mai lent, din cauza dezarmoniei dezvoltării coordonării ; la tinerețe — va fi prea tîrziu !

M. EPURAN : **Le guide psychologique de l'entraîneur (II)**

On y continue de présenter les principaux aspects psychologiques du travail de l'entraîneur. On y fait des références concernant l'instruction psycholo-

gique du sportif, avec des accents sur les voies de l'instruction psychologique et de son contenu.

On y fait d'amples références à la psychologie de l'instruction, en soulignant le fondement psychologique de la preparation physique dans le sport ; l'instruction technique est, au fond, l'acquisition motrice, perceptive-motrice et intelligente-motrice, chacune de celles-ci démandant forcément des méthodes et des techniques spécifiques d'instruction. On y fait aussi des réfercences concernant l'instruction tactique et des méthodes d'instruction ayant une large gamme d'actions specifiques.

M. EPURAN : **A Psychological Guide for the Instructor (II)**

The author continues his presentation of the main psychological aspects implied by the work of the instructors. References are made to the psychological education of sportsmen, emphasis being placed on the psychological education and its contents.

The author also makes a number of interesting considerations on the psychology of education, and lays stress on the psychological substantiation of physical training. In fact, the technical training is a motive, perceptive-motive and intelligent motive learning, each of the latter necessarily requiring specific teaching methods and techniques. References are likewise made on tactical training and on the respective methods, including the whole wide range of specific actions.

WUSHU — UN ANSAMBLU DE TRADIȚII SPORTIVE ALE CHINEI

(DOCUMENTAR)

VICTOR BĂNCIULESCU

În cursul lunii decembrie 1979, la București și în mai multe orașe din țară, un grup de sportivi chinezi au prezentat publicului românesc diverse exerciții fizice făcînd parte dintr-un ansamblu de mijloace ce s-ar putea constitui într-un autentic sistem național de educație fizică pe temeiul mijloacelor tradiționale. Numele chinez al acestui ansamblu este **„Wushu"**, care reprezintă — într-o traducere simplificată pentru uzul europenilor — un străvechi sport chinez, cu un puternic caracter național, cultivat și îmbogățit, prin practica din generație în generație, de către poporul muncitor. Literal, **„Wushu"** înseamnă „arte marțiale", adică exerciții de luptă și auto-apărare.

Fiind vorba de o veche moștenire culturală, ne putem imagina că registrul de mișcări corporale putea fi legat de necesitățile și obiceiurile societății primitive, care a folosit unelte și arme la vînătoare, în diferendele individuale și în războaiele tribale. Odată cu dezvoltarea și diversificarea armelor, **„Wushu"** s-a amplificat, în forme și conținut, precum și-a rafinat tehnica. Potrivit unor documente antice, **kanchiwu** era un dans cu topor și scut, iar **chiaoti** — un fel de trîntă foarte populară printre ostași ; iată forme embrionare de **„wushu"**.

În societatea împărțită pe clase, frecventa izbucnire a războaielor a impulsionat ameliorarea armelor, iar **„wushu"** devine parte integrantă

a instrucției militare. Dar, în același timp, valoarea sa terapeutică a început să trezească interesul poporului. Anale străvechi arată că exercițiile de „lovire și înțepare" se practicau în societatea sclavagistă, sub dinastia Shang (sec. 16—11 î.e.n.), precum exerciții individuale sau în grup, cu arme, erau cunoscute sub dinastia Chou (1050—256 î.e.n). **Shoupo** (lupta cu mîinile goale) și scrima au fost introduse în timpul dinastiilor Han și Tsin (206 î.e.n.—420 e.n.). Scrima și dansul cu spade deveniseră foarte populare sub dinastiile Sui și Tang (581—907). Dansul spadei **„hsiho"** era o combinație tipică de **wushu** și dans. În timpul dinastiei Sung (960—1279), **shichuan** (un gen de pugilat) și **hsiangpu** (forma originară a sportului cunoscut astăzi sub numele de **sumo**) au intrat în repertoriul **wushu.** Mai tîrziu, sub dinastia Yuan (1271—1368), au intrat în vogă exercițiile în pereche, cum ar fi „lance contra scut" sau „spadă contra scut". În sfîrșit, în vremea dinastiilor Ming și Ching (1368—1911), **wushu** ajunsese la o remarcabilă dezvoltare tehnică, favorizînd nașterea diverselor școli și stiluri, cu o mare varietate de exerciții cu mîinile goale sau cu arme.

Odată cu inventarea armelor de foc, în timpurile moderne, **wushu** și-a văzut diminuat rolul în instrucția militară, dar i-a crescut concomitent popularitatea ca mijloc terapeutic, ca „instrument de sănătate". Treptat, **wushu** s-a distins ca o disciplină aparte, separîndu-se de ramurile specializate : lupte, ridicarea greutăților, trasul cu arcul. Faptele istorice dovedesc că **wushu** este cristalizarea înțelepciunii și experienței de viață și de luptă a poporului de-a lungul secolelor. (Trebuie să avertizăm cititorul că unele practici mult publicitate în lumea occidentală sub numele de **kung-fu,** uzînd de metode cum ar fi „întărirea podului palmei" sau „înăsprirea coastelor" — sînt de fapt pervertiri brutale ale ideilor originare care au caracterizat **wushu**).

Reuniunea sporturilor naționale tradiționale, ținută în 1953, a hotărît continuarea studierii și dezvoltării exercițiilor **wushu.** Peste alți doi ani, Comitetul chinez pentru cultură fizică și sport a început cercetări sistematice pentru descoperirea unor noi forme ale acestei arte străvechi, cu intenția declarată de „a face trecutul să servească prezentul". În anii Chinei populare, **wushu** a primit un caracter distinct, neconfundabil.

Astăzi, **wushu** se compune din mișcări de bază ofensive și defensive, executate cu mîinile goale sau cu arme, după modele prestabilite. Ele se pot clasifica astfel :

1. EXERCIȚII CU MÎINILE GOALE

Fiecare are un stil propriu și constă dintr-o duzină de mișcări de bază reglementate. Fac parte din această categorie de exerciții : **changchuan, taichichuan, nanchuan, hsingychuan, fantzchuan, tungpichuan, pakuachuan, pikuachuan, pachichuan** și **titangchuan.** Aparțin, de asemenea, acestui grup, exercițiile imitînd mișcările caracteristice ale anumitor animale (de ex. maimuța).

2. EXERCIȚII CU ARME

a. **Arme lungi :** lănci, bastoane și paloșe (acestea din urmă fiind de două feluri : unul cu lama scurtă și mînerul lung, celălalt cu lama lungă și mînerul scurt).

b. **Arme scurte :** săbii (cu ciucuri lungi sau scurți), iatagane și pumnale.

c. **Arme duble :** săbii cu două tăișuri (cu ciucuri lungi sau scurți), iatagane cu două tăișuri, cângi duble, halebarde (sulițe) duble, biciul cu două capete, lănci cu două ascuțișuri și iataganul cu bici.

d. **Arme flexibile :** cnutul cu nouă capete, bastoane cu trei secțiuni, ciocane „meteor" și frînghia cu vîrf de săgeată.

3. EXERCIȚII CU PARTENERI

Acestea se execută de către două sau mai multe persoane, potrivit unui program-model prescris, cu intenții ofensive și defensive. Dintre acestea fac parte :

a. lupta cu mîinile goale, cum ar fi pugilatul sau trînta cu un partener de exercițiu ;

b. lupta cu arme, cum ar fi : iatagan contra iatagan, lance contra lance, sabie contra sabie, baston contra baston, iatagan cu un tăiș contra lance, iatagan cu două tăișuri contra lance, baston cu trei secțiuni contra lance, trio cu mîinile goale contra baston sau iatagan cu un tăiș contra baston ;

c. mîini goale contra arme (cum ar fi lance, pumnal și lance cu două capete).

4. EXERCIȚII ÎN GRUP

Se execută cu mîinile goale sau cu una ori mai multe feluri de arme de către trei sau mai multe persoane, urmînd diverse modele, la sol (cîteodată cu acompaniament muzical).

Printre exercițiile cu mîinile goale cel mai popular este **taichichuan,** caracterizat prin mișcări lente, grațioase, în continuitate, îmbinînd puterea cu supleța și cerînd o bună coordonare. În programul școlii tradiționale, **taichichuan** are peste 100 de forme de mișcare, unele fiind de fapt repetări, dar învățarea lor nu e lesnicioasă. În intenția de a le populariza, Comitetul pentru cultură fizică și sport chinez a pregătit un program simplificat, cu 24 de mișcări, a căror executare s-a dovedit eficace în îngrijirea sănătății ; iată de ce programul a fost recomandat vîrstnicilor, debililor și suferinzilor de boli cronice, fiind adoptat, cu scop terapeutic, în spitale și sanatorii.

Changchuan, alt exercițiu preferat cu mîinile goale, cere un mai mare efort în folosirea mîinilor și pumnilor, a bustului și a picioarelor, precum și în păstrarea echilibrului și executarea săriturilor, rotirilor, tumbelor și altor mișcări, fiind astfel mult mai recomandabil celor tineri. Specialiștii chinezi au pregătit cîteva programe distincte de **changchuan,** unele în special pentru antrenamentul de bază al tinerilor, altele cu mișcări mai dificile în vederea unor demonstrații sau concursuri.

Mişcări obligatorii obişnuite cu săbii, bastoane, lăncii sau iatagane au fost, de asemenea, standardizate şi adoptate în întrecerile naţionale. **Wushu** se predă astăzi în China la toate institutele de cultură fizică, într-un număr de şcoli elementare şi medii. S-au întreprins studii fiziologice în legătură cu această disciplină. Numeroase lucrări despre **wushu** au ajutat la popularizarea sa, la răspîndirea în întrega ţară. În mod obişnuit, la Beijing, Shanghai, Canton, Harbin şi alte oraşe, oameni (de toate vîrstele) pot fi văzuţi, dimineaţa sau seara, efectuînd exerciţii de **wushu.** La fel de largă este practica **wushu** şi în mediul rural.

Incursiunea istorică întreprinsă, ca şi tabloul realităţilor actuale dovedesc că în **wushu** putem recunoaşte un autentic ansamblu de mijloace de educaţie fizică, cu filoane tradiţionale, a cărui dezvoltare are dublul avantaj de a ţine practicanţii legaţi de o valoroasă moştenire culturală şi, concomitent, de a uşura accesul exerciţiilor fizice spre mase prin forţa de pătrundere a lucrului ştiut din bătrîni.

Ce impresie a lăsat asupra noastră demonstraţia de **wushu** văzută la Bucureşti ? Ne-au fost înfăţişate trei grupuri de exerciţii, strict delimitate de propria noastră concepţie despre categoriile mijloacelor educaţiei fizice. Am văzut, în primul rînd, mînuirea aceea „în gol", prin simularea luptei, a unui registru foarte variat de arme. Mişcările se fac cu atîta abilitate şi agilitate, cu asemenea forţă, viteză şi suplete, încît uiţi substratul de luptă, marţial, şi-ţi rămîne doar frumuseţea gestului, curgătoarea lui desfăşurare, plină de vigoare şi eleganţă. În aceeaşi categorie s-au înscris şi exerciţiile cu mîinile goale, întinse, cu pumnii strînşi, care nu întîmplător au primit, în literatura de specialitate, numele de „box chinezesc". Un termen sintetic, **changchuan,** s-a găsit pentru mulţimea de : lovituri cu piciorul şi cu pumnul, aruncări, ţineri, răsuciri de bust, ghemuiri, salturi şi căderi etc.

Al doilea grup de exerciţii a fost rezervat celor care prin **wushu** ajung la capacitatea fizică necesară unor performanţe mai înalte. Am văzut superbe exerciţii de gimnastică acrobatică, executate individual sau în perechi (fete, băieţi şi mixt). O adevărată demonstraţie de **calistenie,** în care am admirat graţia fetelor (care nu ezită să evolueze în ritm de vals) şi energia voluntară a băieţilor.

În sfîrşit, un ultim grup de exerciţii (numite **„ying chigong"**) — amintind de practici orientale tradiţionale, printre care **yoga** — se circumscriu în jurul forţei fizice extraordinare pe care o conferă controlul concentrat al respiraţiei. Aici se demonstrează — cu exemple limită — valorificarea energiei vitale prin stăruinţă, răbdare, putere de îndurare, rezistenţă şi maximă concentrare.

Ansamblul **„Wushu"** ne-a oferit o mostră sugestivă a tradiţiilor sportive ale Chinei.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
Clubul Sportiv „Dinamo" — București

Din păcate, după ce Montrealul l-am „trăit" pe viu, cu Moscova olimpică îmi va înlesni contactul doar un gemuleț cu diagonala de 59 cm.

Zilele fierbinți, cînd cei mai buni dintre cei mai buni își vor stabili campionul, se apropie, motiv, poate, pentru care nostalgia olimpică devine tot mai devorantă, pînă la emoții, în urma simplei lecturi a unor însemnări pe marginea evenimentelor secundare, cum ar fi ședințele de analiză ante- și postolimpice. Iată :

1 iunie 1976, analiză a stadiului de pregătire al lotului olimpic.

Tov. „M" : „Am vrea, tov. „S", să știm care-i situația cu „D" ?".

„S" : „Din august trecut, a fost mereu accidentată, acum e bine, în planificare. Adversarele tari din țară au stîrnit-o, încă n-am făcut antrenamente specifice (n.a. — 1 iunie ! ! !), la Sofia a plouat torențial (n.a. — „D" a concurat slab), nu sînt deloc alarmat, urmează Cehoslovacia și vă asigur...".

Tov. „M" : „Avem răbdare și încredere, dar mare atenție volumului care trebuie să crească. Tov. doctor ce părere are ?".

„D" : „Nu sînt probleme !".

Un tovarăș : „Am văzut-o la antrenamente, e crispată, lentă, timorată. Mai pot interveni pînă la Olimpiadă schimbări substanțiale ?".

Parcă mi-a rostit proprile-mi gînduri. Intervenția tovarășului deranjează, pentru că de unii de aici a depins îndelunga investiție lacom înghițită de „D", un întreg „șeptel" — spunea cineva cu graiul mai colorat.

14 august 1976

„D" a concurat slab în Cehoslovacia, a scăpat avionul pentru Canada și uite cum „șeptelul" s-a topit fără urme de folos. „E pe planificare", „Încă nu, dar să vedeți", „Muncește ca disperată", „Trebuie avută răbdare"... vorbe, vorbe, vorbe, iar în lipsa profesionalității sau a simțului de răspundere, uneori a ambelor, unii hrănesc ani buni speranțele unor tovarăși, iar speranțele rămîn simple speranțe, iar alții cu talent fizic considerabil, dar cu talent mărunt la... vorbe, rămîn pe dinafară.

1 iunie 1976

Tov. „M" : „Ce ne spui despre eleva dumitale, „O" ?

„O" : „În primul rînd, e mai bine pregătită decît în 1975 ! (n.a. — anul unor performanțe notabile). La volum și intensitate, planul e depășit, performanțele străinilor nu mă interesează, dacă o șprițuiam — era pe record, dar atunci nu mai eram sigur pe Olimpiadă. Îmi pare bine că a mîncat bătaie în țară, să mai stea și cu capul aplecat. Încă nu trag de ea la disperare, la 1 iulie o pun în formă ! (n.a. — auzi, frate, parcă ar coborî un geamantan din pod ; mă mir că n-a precizat și ora). În orice caz, pentru a mînca bătaie, adversarele vor trebui să meargă...". Și nea „O" aruncă o cifră în zona recordului mondial, de-i lasă pe toți cu gura căscată, pe unii pentru impresionanta dimensiune a... curajului, pe alții de surpriză că atari rezerve miraculoase de performanță ne stau la îndemînă.

Tov. „E" : „Dar cu kilogramele cum stă ?"

„O" : „Are 55, greutatea ei optimă !"

„E" : „Eu aveam alte informații. Cum e tov. doctor ?"

„O" : „Mănîncă 2500 de calorii pe zi !"

„E" : „Pîine ?"

„O" : „O chiflă (cineva, neastîmpăratul „B", șoptește : „pe minut") necesară echilibrului dintre elemente. Măsurarea țesutului adipos a arătat că acesta scade ferm, dar greutatea rămîne constantă."

„E" : „Ce bea după antrenament ?"

„O" : „Apă minerală, sucuri."

„E" : „După cîte știu, și bine-ar fi să mă înșel, dar nu cred, pe „M" trebuie să vină tovarășii din federație s-o urce pe cîntar, căci ei îi este frică. Pe de altă parte, 2500 de calorii la un efort atît de dur cum cere proba ei..."

„Se mai adaugă fructele și sucurile"

— *completează nesigur un medic.*

„Cred, totuși, că mănîncă ceva mai mult de 2500 de calorii“ — îi sare altul în ajutor.

„E“ : „Eu aș zice că măcar în ceasul ăsta, care poate e al 12-lea, să încetăm cu slalomul ăsta, să stabilim un meniu individualizat, avem această posibilitate și, mai ales, să urmărim cu simț de răspundere aplicarea lui practică.“

27 iunie 1976

„O“ despre „M“ : „Este indiscutabil cea mai bună, merge la sigur la medalie.“

14 august 1976

„O“ despre „M“ : „Să știți că pregătirea a decurs, totuși conform planului de pregătire (n.a. — „În planul de pregătire nu-i cuprins și un obiectiv ?“ — îmi șoptește „B“). Normele de control le-a depășit. În iulie, la Montreal, a regresat din cauza măririi masei corporale, a făcut și o indigestie din cauza lăcomiei. A fost indisciplinată, dezordonată, a arătat lipsă de pasiune, toate astea cu contribuția unor tovarăși care o sfătuiau și o cocoloșeau. I-am notat în caietul de antrenament că pentru a realiza performanțe mari trebuie să aibă 54 de kilograme. A rupt foaia.“

Așa, deci. La această ședință de colegiu al antrenorilor, „O“ atît are de spus. Fanfara dinaintea Montrealului, cînd toate erau roze, cînd „M“ nu era speriată de străine, cînd era „indiscutabil cea mai bună“ și „mergea sigur la medalie“, cînd avea „greutatea optimă“, s-a uitat complet, unii tovarăși au sfătuit-o și au cocoloșit-o ! Antrenorul e alb ca zăpada. Bine că ține.

3 septembrie 1976

„Sigur că ține. Ia te uită cine lipsește de la acest perdaf la nivel superior : nea „O“. Mare minune dacă nu va pregăti medalii și pentru Moscova, cu aceleași metode.

1 iunie 1976

„S“ despre oamenii săi : „C“ și „T“ au depășit planificarea (n.a. — altul !), au încredere că vor obține forma maximă la Olimpiadă. Cu „G“, deși credeam că nu o să am probleme, am, știți și dumneavoastră. Nu a participat la „Internaționale“ și a fost scos din lotul olimpic. Asta, cu toate că a avut interdicție medicală. Mă lovesc de latura psihică, l-a durut rău excluderea, controlul psihologic l-a găsit dereglat.“

În timp ce „S“ ...pledează la bară și, din privirile celor mari, deduc că nu fără folos, mă uit la tov. „N“ : adînc contrariat, clatină mereu capul, cu o expresie care spune răspicat : baliverne !

14 august 1976

Pînă la urmă, „C“ n-a plecat la Olimpiadă, nedovedindu-și valoarea, „S“ a mers și a concurat prost, iar „G“, cu el e o poveste mai aparte. Delegația a plecat fără el, dar arătînd cică o formă excepțională, antrenorul și-a luat în scris răspunderea unei comportări de excepție la J.O. și, pentru a nu prejudicia țara de o medalie, a fost trimis în ultimul moment la Montreal. Previzibil pentru cei orientați în ierarhia valorilor probei respective : „G“ nici măcar n-a „apucat“ finala !

Dar iată ce are de spus „S“ în legătură cu aceasta : „G“ a plecat tîrziu la Olimpiadă, a avut turburări de adaptare, altfel putea urca pe podium.“ Chiar dacă ședința e la un nivel mai modest, „curajul“ colegului meu mă lasă cu gura căscată, și nu numai pe mine :

„E grav că nu s-a făcut pregătire la altitudine. Pînă în 1980, chiar dacă unii colegi vor zîmbi, „G“ poate ajunge la...“ — și „S“ rostește o cifră superioară recordului mondial. E nebun sau ne crede pe noi nebuni, gîndesc, iar la dimensiunea absurdului momentului mă ciupesc. Nu, nu visez ! Dar colegul „S“ poate fi și ...autocritic. Judecați : „...cred că am și suprasolicitat puțin organismul sportivului, nu m-am „bătut“ suficient pentru a arăta la timp în ce formă mare se află „G“ și pentru a arăta cît de important era un timp mai îndelungat pentru aclimatizare. N-am reușit să anihilez atmosfera neprielnică performanței din lot !“

3 septembrie 1976

Analiză la nivel mai înalt. „S“ repetă aceleași lucruri.

Tov. „E“ : „Tovarășe „S“, dumneata ai serioase angajamente neonorate, despre ele să ne vorbești și în special despre „G“ și să mai lăsăm cu aclimatizarea, fără nici o aclimatizare, anul trecut, la „preolimpice“ atleții au mers excepțional.“ Apoi, tov. „E“ dă citire hîrtiei prin care „S“ asigura conducerea că „G“ va lua medalie.

„S", confuz, alternînd tonurile nesigure cu cele de mare siguranță, vorbește despre o viroză, despre supraantrenament, despre un concurs cu o trenă prea slabă pe prima parte a cursei, vînt prea tare, furuncul, verificare soldată cu un timp care transpus pentru distanța de concurs ar fi însemnat ceva cu totul deosebit etc.

Tov. „E" : „Nu-i bine, nu-i bine deloc, nu ne-am făcut norma de plecare în atîtea concursuri, iar noi o ținem sus și tare cu rezultatul unei verificări. Ce te-a determinat să fii sigur că „G" va lua medalie ? Dacă ai fost anunțat prea tîrziu că va pleca, de ce nu ai renunțat ?"

„S" : „O noapte m-am perpelit, dacă să plece sau ba, am spus da și pentru a nu supăra pe tov. „M" care a făcut eforturi..."

„Tov. „E" : „A făcut eforturi, fiindcă a crezut în hîrtia dumitale. Doar, nu..."

„S" : „Mi-era, de altfel, că, făcînd acasă o cursă, bate recordul mondial și...".

Tov. „E", la început cu respirația puțin tăiată, apoi, dintr-odată, profund întristat : „Record mondial ! Pierdem timpul degeaba !"

Indiscutabil !

Sigur, fără să promit medalii, nici eu nu pot considera — profesional — Montrealul o reușită ! Din contra ! De-abia acolo mi-am plîns în pumni la gîndul ispravei pe care aș fi putut-o realiza, dacă eram mai adunat, mai încrezător și, de ce să nu o spun, dacă aș fi beneficiat de condiții ca alții.

Criticilor șefilor și eu le-am răspuns confuz și neconvingător, însă permanent mi-a stat pe limbă întrebarea nerostită pînă la urmă — de ce ? nu-mi pot da seama ! — și anume : „Cît ați investit în mine, comparativ cu „x" sau „y", pe care i-ați pierdut pe drumul celor patru ani de pregătire sau chiar înainte cu cîteva luni sau zile de plecare ?" De ce ? Fiindcă au avut o „goarnă" mai bună : „Vom face, vom drege, vom rupe !" Și uite așa, pe nesimțite, probele de sărituri, furnizoare a trei medalii de aur la Olimpiade, au intrat treptat... la apă, făcînd loc semifondului și fondului, neaureolat cu aur la nici o Olimpiadă, probe pe care fiecare șef ajunsese să le vadă aducătoare a unei grămezi de medalii. Dezilu-zie, din nefericire. Nimeni nu spune că acești bravi luptători cu limitele rezistenței umane să nu fie sprijiniți, dar nu în dauna altora (și cum buzunarul nu-i fără fund...). Îndemînarea tragerii unor sfori și o „fanfară" redutabilă pusă să-și bată tobele cînd și unde trebuie au făcut ca vorbelor să li se acorde 100% acoperire în... aur, val căruia nu i-au scăpat antrenori serioși, cu incontestabile merite în atletismul românesc, cum sînt cei ascunși în dosul inițialelor din aceste rînduri. Bine-ar fi ca, după Moscova, astfel de rînduri să fie neavenite.

I. VINTILĂ : **Journal d'entraîneur**

L'auteur de ce journal, *sous la même forme attrayante et dans le même esprit critique, s'occupe, en cette épisode, des effets négatifs engendrés par la non-observation des exigences de l'alimentation hygienique par quelques-uns des athlétes, qui, à cause de cela, ne peuvent plus faire face aux grands meetings internationnaux, tout comme des effets négatifs résultés des engagements demagogiques de certains entraîneurs — demagogie ayant comme source leur manque de competence, et qu'ils employent pour le but de se maintenir, à tort, dans le fauteuil d'orchestre.*

I. VINTILĂ : **The Diary of an Instructor**

The author of the diary, in an attractive way and in a critical spirit, in this episode deals with the negative effects of the non-observance of the hygienic diet by some athletes, who, for that reason become unavailable for international events, as well as with the negative effects caused by demagogic commitments by instructors, which arives from lack of competence.

FILE DE ISTORIE

MOMENTE DIN ISTORIA OLIMPICĂ A ROMÂNIEI

Prof. NICOLAE ȘERBĂNESCU
Muzeul Sportului

Agitata istorie a secolului XX a consemnat o multitudine de evenimente care și-au pus amprenta asupra evoluției vieții sociale, politice, economice și culturale. Paralel cu acestea, sportul a înregistrat și el o dezvoltare impetuoasă, devenind un fenomen social deosebit de important.

Fiind o manifestare umană, ca atîtea altele, sportul contribuie la cultivarea prieteniei, stabilind legături trainice chiar și între popoare care, datorită sistemelor sociale diferite, au cunoscut perioada de reflux în relațiile dintre ele. De asemenea, lumea sportului, ignorînd prejudecățile rasiale, anticipează acel viitor în care toți oamenii vor fi pașnici locuitori ai planetei Terra.

În numele acestor idealuri, a apărut și acționează mișcarea olimpică. Principiul său este sintetizat elocvent de cuvintele : **CITIUS — ALTIUS — FORTIUS** (mai repede, mai sus, mai puternic), formulă lansată de pedagogul francez **Henri Didon** (1840—1900) și adoptată de această școală a filosofiei sportive care este olimpismul. Dacă vom încerca să definim această noțiune, va trebui să ne reamintim cuvintele lui **Pierre de Coubertin : „Olimpismul înmănunchează toate principiile care conlucrează la perfecțiunea omului"**. Prin această frază, părintele Jocurilor Olimpice moderne lăsa să se întrevadă contribuția acestui curent la opera de desăvîrșire a omului, prin „perfecțiune" înțelegîndu-se atît perfecțiunea sportivă, cît și cea spirituală. Corectitudinea și camaraderia sînt precepte absolut universale care trebuie respectate de toți. Dealtfel, în citatul de mai sus este vorba de perfecțiunea omului, ceea ce înseamnă că olimpismul nu trebuie considerat un termen exclusiv sportiv, ci un factor menit să dezvolte în om idealurile de reconciliere și dragoste față de semenul său. Este, dacă vreți, o nouă „religie" cu deosebire că nu a fost creată pentru a servi la oprimare, prin întreținerea ignoranței, menirea ei fiind descătușarea fizică și psihică pentru realizarea dezideratelor de mai sus.

Conștient de valențele sale, Comitetul Internațional Olimpic (C.I.O.) a preluat această noțiune, ale cărei origini se află în Grecia antică, îmbogățindu-i sensibil conținutul. La vechile civilizații, prin practicarea exercițiilor fizice, se urmărea desăvîrșirea educației morale și intelectuale, dezvoltarea armonioasă a individului, fiind create premisele perfecțiunii estetice și intelectuale, acel „mens sana in corpore sano". Astăzi, scopul urmărit are perspective mult mai largi, promotorii olimpismului urmărind încastrarea perfecțiunii și manifestării forței fizice în consensul general de înțelegere între popoare prin intermediul Jocurilor Olimpice.

C.I.O. are posibilitatea propagării acestui deziderat, datorită statutului său de organism independent, un forum suprem, ale cărui hotărîri trebuie respectate de toți, în numele idealurilor olimpice care l-au creat.

Formă supremă de organizare a activității olimpice, C.I.O. a fost și este privit cu tot respectul și considerația. Prestigiul său se datorează în mare parte activităților comitetelor naționale olimpice, care traduc în fapte hotărîrile luate.

România face parte din rîndul statelor cu o fructuoasă activitate în acest domeniu, avînd o tradiție unanim recunoscută și respectată astăzi în întreaga lume.

Idealurile olimpice au pătruns în țara noastră în a doua jumătate a secolului al XIX-lea, fapt ce demonstrează receptivitatea românilor la marile idealuri ale umanității. Mai mult, pe aceste meleaguri s-a născut generoasa idee a lui **Evanghelie Zappa** de reînviere a Jocurilor Olimpice.

Educație fizică și sport, nr. 7, 1980, pag. 67

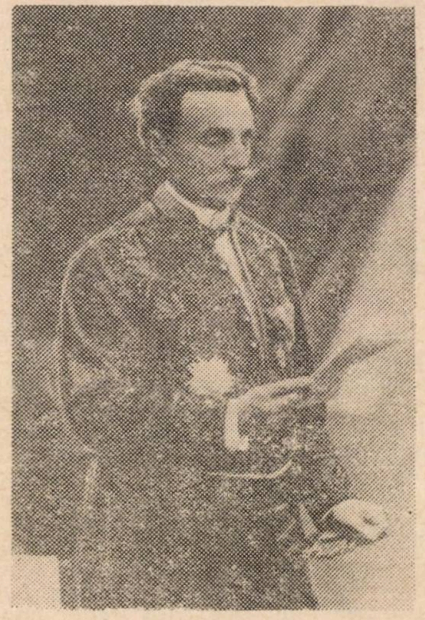
Originar din Grecia, **E. Zappa** (1800—1865) s-a stabilit în anul 1833 în Principatele Române, a căror cetățenie o va obține în 1844. Fire dinamică și întreprinzătoare, **Zappa** va reuși în scurt timp să devină posesorul unei considerabile averi, rezultată din tranzacții comerciale. Trăind în mijlocul unui popor animat de respectarea trecutului istoric și de slăvire a faptelor înaintașilor, **Zappa** își dedică ultimii ani ai vieții sale unui nobil ideal — reînființarea Jocurilor Olimpice. În acest scop, întreprinde o serie de demersuri pe lîngă **Otto de Bavaria** (1832—1862), regele Greciei, care vor avea drept rezultat inaugurarea, în anul 1859, a unor astfel de jocuri. Desfășurate după modelul celor din antichitate, întrecerile aveau un caracter regional, limitat doar la participarea grecilor. De asemenea, instabilitatea politică și conflictele cu Turcia vor influența negativ periodicitatea acestor jocuri panelenice, care se vor desfășura la mari intervale de timp : 1870, 1875, 1885, 1889. Cu toate aceste deficiențe, eforturile lui **Zappa** de a reînființa olimpiadele — lăsînd la moartea sa o sumă considerabilă de bani în acest scop — au suscitat interesul contemporanilor săi și au pregătit într-un fel terenul (cel puțin în sud-estul Europei) pentru răspîndirea ideilor lui **Pierre de Coubertin.** Datorită activității sale, **Zappa** este considerat în mod unanim un precursor al Jocurilor Olimpice moderne, acest merit fiind datorat în mare măsură României, țara care l-a adoptat și i-a insuflat dragostea și respectul pentru marile înfăptuiri ale predecesorilor.

Un moment important al istoriei olimpismului l-au constituit cercetările arheologului german **Ernst Curtius** întreprinse în perioada 1875—1881, pe locul legendarei așezări Olympia. Cu acest prilej, au fost scoase la lumină o serie de vestigii ale vieții olimpice de odinioară, care au avut darul să-i emoționeze pe contemporanii lui **Pierre de Coubertin** — care-și începuse între timp campania sa — și să-i acorde un sprijin mult mai eficient în lupta pentru reînvierea olimpiadelor.

Ecoul acestor descoperiri ajunge și în România, abia ieșită din războiul pentru dobîndirea independenței, aflată în plină confruntare cu o serie de probleme de natură economică și politică. Cu toate acestea, un grup de entuziaști înființează, în anul 1883, o asociație intitulată : **„Societatea Olimpică Română"**, al cărei scop era : **„răspîndirea exercițiilor olimpice"**, ideal puțin cam pretențios dacă avem în vedere nivelul sportului din acea perioadă, dar plin de semnificații în privința atestării unor atari preocupări.

Inaugurarea Jocurilor Olimpice moderne în 1896, la Atena, a trezit un interes major în toată lumea. Țările cu organizare sportivă superioară s-au grăbit să participe, celelalte și-au accelerat pregătirile în vederea unei integrări cît mai rapide în mișcarea olimpică.

România trece și ea printr-o efervescență a vieții sportive dar, paradoxal, inițiativa particulară primează și se concretizează tocmai în Comitetul Internațional Olimpic, unde va fi reprezentată succesiv de **George Gh. Bibescu** și **George A. Plagino**, aleși în 1899 și, respectiv, 1908. De remarcat că aceste demnități le-au fost oferite celor doi români într-o perioadă anterioară înființării primului organism centralizat al activității sportive din țara noastră — **„Federația Societăților Sportive din România"** (1912) și a **„Comitetului Național Olimpic"** (1914). Întrucît este vorba de două personalități distincte, se cuvine să facem o succintă prezentare a vieții și activității lor.



George Gh. Bibescu (1834—1902) a fost fiul domnitorului Țării Românești care a abdicat în 1848. Stabilit în Franța, îmbrățișează cariera armelor,

fiind înrolat ca ofiţer în corpul expediţionar francez trimis de Napoleon III în Mexic, pentru a-l impune ca împărat pe Maximilian de Habsburg. În anii următori, participă la unele campanii coloniale din Africa şi la războiul franco-prusian din 1870. Aceste date par să schiţeze portretul unui condotier, impresie cu totul falsă, deoarece activitatea lui **George Gh. Bibescu** s-a desfăşurat pe multiple planuri, remarcîndu-se deopotrivă ca om de litere, istoric şi politician. În semn de preţuire a acestor calităţi, este cooptat membru în diverse foruri ştiinţifice din Franţa. De asemenea, vădeşte reale aptitudini de organizator, concretizate, în anul 1889, prin înfiinţarea Pavilionului românesc al Expoziţiei internaţionale de la Paris. Aceste însuşiri sînt remarcate şi de **Pierre de Coubertin**, care îl numeşte, în 1899, membru al C.I.O., fiind al XXIII-lea pe lista inaugurată în 1894, iar România, datorită lui, se plasează pe locul XVI în rîndul ţărilor reprezentate în această organizaţie. Mandatul lui **George Gh. Bibescu** încetează în anul 1901, cînd se retrage din motive de sănătate.

Cel de-al doilea membru român al C.I.O., **George A. Plagino** (1878—1949), a fost un strălucit promotor al mişcării sportive din ţara noastră, pe care a slujit-o cu devotament şi a reprezentat-o cu cinste în contactele cu diversele organisme sportive internaţionale.

Acest om a fost un martor ocular activ al apariţiei şi dezvoltării fenomenului sportiv din România, prin natura funcţiilor sale : membru al F.S.S.R., al C.O.R. şi preşedinte al Uniunii Federaţiilor Sportive din România (U.F.S.R.) încă de la înfiinţarea sa (1930). De asemenea, **Plagino** a mai îndeplinit şi funcţiile de vicepreşedinte al C.O.R. şi de preşedinte al Federaţiei Române de Tir. Abilitatea sa în mînuirea armelor de foc l-a ajutat să cîştige numeroase concursuri de tir în perioada 1905—1928.

Revenind la activitatea de militant în domeniul vieţii olimpice, vom consemna aportul lui **Plagino** în calitate de preşedinte al Comisiunii Jocurilor Olimpice, înfiinţată la Bucureşti în 1919, la înscrierea rugby-ului în programul Jocurilor Olimpice de la Anvers. Propunerea a fost aprobată şi confirmată în scris prin adresa C.I.O., datată 21 noiembrie 1919. **George A. Plagino** a reprezentat România în C.I.O. din anul 1908 pînă la sfîrşitul vieţii sale (1949), remarcîndu-se printr-o participare activă la toate manifestările desfăşurate sub egida forumului olimpic, fiind totodată unul dintre cei mai longevivi membri ai săi.

Prezenţa acestor precursori ai olimpismului românesc în C.I.O. a contribuit la răspîndirea principiilor olimpice în ţara noastră, determinînd creşterea preocupărilor legate de participarea la Jocurile Olimpice. O primă tentativă în această direcţie este înregistrată la începutul anului 1912, amănunte referitoare la această iniţiativă fiind menţionate în publicaţia **„Gimnasticul român"** din acel an, care reproduce un articol apărut în coloanele ziarului **„Adevărul"** (am citat revista de mai sus, deoarece nu sîntem în posesia sursei primare, indicată în articolul din „Gimnasticul român" — n.a.). În paginile respective este lansată ideea participării unui grup de 16 gimnaşti la Jocurile Olimpice de la Stockholm, sub conducerea lui **Th. Georgescu**, inspector în probleme de gimnastică al Federaţiei Societăţilor Române de Gimnastică. Propunerea părea realizabilă, deoarece gimnastica era singura disciplină sportivă din România care se desfăşura într-un cadru organizat şi instituţionalizat, depăşind ca amploare celelalte societăţi, asociaţii şi cluburi care existau la acea dată. Deşi trimiterea gimnaştilor noştri apărea ca iminentă şi sigură, ea nu s-a realizat, motivul principal fiind, pare-se, lipsa fondurilor care să permită acoperirea cheltuielilor de deplasare. Eşecul acestei acţiuni impune crearea unor organisme capabile să organizeze într-un cadru

centralizat activitatea sportivă din țara noastră.

Un prim pas este făcut la 1 decembrie 1912 prin înființarea F.S.S.R. Conștientă de necesitatea stabilirii unor contacte permanente cu mișcarea olimpică, F.S.S.R. întreprinde o serie de demersuri în acest sens, care se vor materializa, în primăvara anului 1914, prin crearea **Comitetului Național Olimpic.** Printre cei 12 membri ai săi, întîlnim figuri proeminente ale sportului românesc : **George A. Plagino, Ion Cămărășescu, Grigore Caracostea, George Iconomu, Dinu Cesianu, George Costescu** etc.

Izbucnirea primului război mondial întîrzie realizarea speranțelor legate de participarea României la Jocurile Olimpice. Încetarea ostilităților a coincis cu o serie de transformări, care au modificat harta politică a lumii. Aflată în plin proces de reconstrucție națională și economică, țara noastră încearcă să-și semnaleze prezența și în arena sportivă internațională și reușește să trimită o delegație destul de numeroasă la Jocurile interaliate desfășurate pe stadionul Pershing din Paris în 1919.

Pe plan intern se înregistrează o remaniere a Comitetului Național Olimpic, urmărindu-se introducerea unor membri ai guvernului în intenția de a li se capta sprijinul în vederea participării la Jocurile Olimpice de la Anvers din 1920. Componența **Comitetului Olimpic Român** — denumire care înlocuia vechea titulatură — număra printre membrii săi pe **George Valentin Bibescu** (președinte), g-ral **A. Tell** — președintele Senatului, g-ral **Al. Rășcanu** — ministru de război, **C. Angelescu** — ministrul instrucțiunii publice, **C. Argetoianu** — ministrul afacerilor străine etc. Din vechiul comitet mai figurau doar **Dinu Cesianu, George Costescu, Grigore Caracostea, Ion Cămărășescu** și prof. **Gh. Murgoci.** Prezența acestor înalți demnitari în C.O.R. nu rezolvă problema financiară, iar indiferența cercurilor politice determină absența României de la prima ediție postbelică a Jocurilor Olimpice.

În anul 1923, structura C.O.R. suferă o nouă modificare, impusă de necesitatea obținerii unor ajutoare materiale eficiente în vederea participării sportivilor români la Jocurile Olimpice de la Paris. De asemenea, se instituie și **Fondul olimpic,** care consta în introducerea unei taxe de 1 leu pe biletele care se vindeau la manifestațiile sportive.

Eforturile întreprinse dau rezultatul dorit și astfel o delegație de sportivi români compusă din fotbaliști, rugbyști, tenismeni și concurenți în probele de tir, pleacă spre „orașul lumină", mulți dintre ei suportînd totuși o mare parte din cheltuielile de transport.

Următoarele escale olimpice ale sportivilor români se vor numi Amsterdam (1928) și Berlin (1936). Bilanțul participărilor la Jocurile Olimpice interbelice s-au soldat cu o medalie de bronz, cucerită de **Henri Rang** în „Premiul Națiunilor" — la călărie, în 1936.

Rezultatele modeste obținute s-au datorat în mare parte lipsei de fonduri necesare pregătirii și deplasărilor în afara țării, atît de necesare cîștigării experienței competiționale. La Paris și Amsterdam mai ales, sportivii români s-au prezentat făcînd imense sacrificii materiale, de parcă nu ar fi fost reprezentanții unei țări cu bogate resurse economice. În C.O.R. s-au perindat tot felul de potentați ai vremii, care considerau sportul un „hobby" menit să le umple surplusul de timp, atunci cînd nu aveau altceva mai bun de făcut. Datorită dezinteresului manifestat de cercurile politice și financiare, sportivii români au absentat la Anvers, la Olimpiada albă de la Chamonix și de la Jocurile Olimpice de la Los Angeles, în acest ultim caz existînd și scuza crizei economice mondiale, care nu i-a împiedicat totuși pe alții să participe.

Declanșarea celui de-al doilea război mondial a întrerupt activitatea olimpică, mantia albă a amatorismului fiind întinată de uniformele feldgrau, iar flacăra olimpică a fost înlocuită cu fumul bombelor incendiare.

Sfîrșitul acestui cataclism a fost urmat de o perioadă de refacere, interval în care sportul părea că se naște pentru a doua oară. Această comparație, din punct de vedere al rezultatelor care vor urma, este valabilă întru totul în privința României. În perioada postbelică, viața sportivă din țara noastră este influențată în mod decisiv de conducerea de partid și de stat, care întreprinde, chiar din primii ani, o serie de reforme destinate democratizării și lărgirii bazei sociale a sportului românesc.

Comitetul Olimpic Român devine un organism integrat noilor realități în componența sa intrînd reprezentanți ai mișcării sportive și ai vieții politice și culturale care, însuflețiți de noblețea idealurilor olimpice, acționează în mod unitar pentru materializarea acestora.

Pe plan extern, C.O.R. își face tot mai puternic cunoscute opiniile, devenind un membru activ al C.I.O. Prin intermediul lui Alexandru Șiperco, ales membru al C.I.O. în anul 1955, România a susținut Academia Internațională Olimpică, o adevărată universitate a olimpismului, care cuprinde în programul său cursuri de istorie a Jocurilor, pedagogie și psihologie sportivă, la care participă tineri din toată lumea.

Urmărind perpetuarea principiilor olimpice, C.I.O. a înființat o serie de trofee și premii, care se acordă sportivilor sau reprezentanților comitetelor naționale olimpice, a căror activitate a servit cauzei olimpice. Printre personalitățile sportive distinse, consemnăm cu mîndrie prezența **Iolandei Balaș** și a actualei vicepreședintă a C.O.R., **Lia Manoliu**, cărora le-au fost acordate — în această ordine — **„Trofeul Mohammed Taher"**, în anul 1963 (premiu instituit de delegația egipteană în 1955) și, respectiv, medalia de bronz a **„Ordinului Olimpic"**, în anul 1975, precum și **„Premiul Fair Play"** acordat de U.N.E.S.C.O.

Dar, contribuția României la mișcarea olimpică nu se limitează la activitatea în cadrul C.I.O., un rol de seamă revenind și propagandei sportive, concretizată prin simpozioane, cu tematică olimpică, al căror bogat conținut reflectă realitățile vieții noastre sportive și progresele înregistrate, consecință firească a preocupării constante a factorilor de răspundere din C.N.E.F.S., care aplică și traduc în viață hotărîrile Partidului Comunist Român luate în acest domeniu. De asemenea trebuie menționată revista **„Sport în România"**, cu ediții în franceză și engleză, apărută din anul 1957, precum și faptul că au sporit contactele internaționale, România întreținînd relații cu 125 de țări și cu 55 de organizații sportive internaționale.

Aceste realități sînt oglindite în rezultatele strălucite ale sportivilor noștri obținute la diversele ediții a Jocurilor Olimpice, confirmînd saltul valoric înregistrat de sportul românesc în perioada postbelică. Din totalul celor 99 de medalii, 97 au fost cucerite la ultimele șapte ediții ale J.O. (1952—1976), la acestea adăugîndu-se și medalia de bronz cîștigată de boberii **Ion Panțuru** și **N. Neagoe** la J.O. de iarnă de la Grenoble, din 1968. Prin aceste succese, sportivii români au contribuit la afirmarea României pe plan mondial, recordul de popularitate fiind atins la Jocurile Olimpice de la Montreal. Comportarea delegației noastre la Olimpiada canadiană a polarizat atenția lumii întregi, care a aplaudat performanțele canotorilor, luptătorilor și boxerilor români. Un capitol aparte l-a constituit gimnastica feminină, care a reînnodat firul rupt în 1960, demonstrînd valențele școlii românești de gimnastică. Eroina Olimpiadei de la Montreal a fost **Nadia Comăneci**, fetița care prin evoluțiile ei temerare și spectaculoase a dereglat computerele, incapabile să priceapă cum nota 1.00, poate fi considerată 10.00. Acest talent de excepție, cultivat cu dragoste și pricepere de soții **Marta** și **Bela Karoly**, a trezit în milioane de copii dorința de a practica gimnastica, iar popularitatea de care se bucură constituie un bun cîștigat pentru România care, o dată în plus, a devenit cunoscută pînă în cele mai îndepărtate colțuri ale lumii, așa cum s-a întîmplat odinioară datorită victoriilor obținute de **Iolanda Balaș, Lia Manoliu, Mihaela Peneș, Viorica Viscopoleanu, Iosif Sîrbu, Nicolae Linca, Gheorghe Berceanu, Ivan Patzaichin** și alți reprezentanți de valoare ai sportului românesc.

Pentru aceste clipe de neuitat, cît și pentru cele trei medalii de aur cucerite, **Nadiei** i s-a conferit titlul de **„Erou al Muncii Socialiste"** de către secretarul general al Partidului Comunist Român, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, această înaltă dovadă de apreciere fiind primită de portdrapelul gimnasticii feminine internaționale, prin noi succese la campionatele europene și mondiale.

Succesele înregistrate de România în arena olimpică au însemnat totodată și împlinirea unui vechi deziderat al sportivilor din generația interbelică, sintetizate atît de grăitor în mesajul adresat după Olimpiada de la Chamonix de **Iorgu Arsenie**, figură proeminentă a sportului românesc, membru fondator al Federației Internaționale de Bob. În încheierea acestui scurt istoric al evoluției istoriei olimpice din țara noastră, se cuvine, în semn de respect pentru eforturile depuse de promotorii săi, să reproducem aici pasajul final al memoriului depus de **Iorgu Arsenie** diriguitorilor sportului românesc din acele vremuri : **„El** (cititorul — n.a.) **împreună cu toți să facă mai bine, să cheme la luptă comună pe patrioți, căci e o operă pa-**

triotică ce doresc eu ; să ne grupăm și să purtăm cu toții în lumea de azi, materialistă și ușoară, fișia de mătase albastră a idealului. Ne vom înnobila astfel pe noi în slujba neamului și a viitorului lui".

Aceste fraze profetice au devenit astăzi realitate și la citirea lor, manifestăm un sincer regret că autorul lor nu mai este în viață pentru a constata materializarea idealului generației sale.

N. ȘERBĂNESCU : **Moments de l'histoire olympique de la Roumanie**

On y passe en revue les debuts du mouvement olympique en Roumanie dans la 2-ème moitie du XIX-ème siècle. Le récit sur un certain Evanghelie Zappa, Grec d'origine, établi en Roumanie, est spécialement intéressant. Il avait lancé la généreuse idée de faire revivre les Jeux Olympiques, ce qui s'est passé en 1859, avec l'inauguration des Jeux panhelléniques, jeux déroulés à grands intervalles de temps. En Roumanie, l'écho des découvertes archéologiques de l'Olympia fait qu'un groupe d'enthousiastes fonde en 1883 „La société Olmpique Roumaine", dont le but était de propager „les exercices olympiques". La Roumanie sera succesivement présente dans le Comité Olympique International par George Gh. Bibescu et George A. Plagino, élus en 1899 et, respectivement 1908. On y passe en revue les principaux moments de l'activité des deux „olympiques" roumains.

N. ȘERBĂNESCU : **Moments from Romania's Olympic History**

The author reviews the beginnings of Olympic movement in Romania in the latter half of the 19th century. The revival of Olympic games in Romania waw due to Evanghelie Zappa, a Greek by origin naturalized in Romania, who launched the generous idea. It happened in 1359 with the inauguration of the Pan-Hellenic Games which took place at great intervals of time. Moreover, the response called forth by the archaeological discoveries in Olympia, made a group of enthusiastic supporters to establish „The Romanian Olympic Society" in 1883 with a view to „disseminating the Olympic exercises". Thus Romania will be successively present in the International Olympic Committee being represented by George Gh. Bibescu and George A. Plagino elected in 1899 and 1908 respectively. The author passes in review the main moments of the activities of the two Romanian Olympic movement supporters.

(Urmare din pag. 29)

V. DUMITRESCU : **Using the Factorial Test in Organizing and Running Training in Sports**

The author shows that by highlighting some shares held by the means of training within each factor of the factorial test training in sports may be better organized and run. He emphasizes to this effect ; the necessity of bringing into focus the fields that influence training ; the stress to be laid on the specific features of each field ; the fact that the specific features of the fields of influence are determined by the purpose of the means of training ; to necessity to diversify shares within factors so as to be in a position to establish an order of value of the fields of influence in terms of the process of training.

Thanks to the factorial test the instructors can more precisely select the best and more effective means of training and better establish the orientation of training.

8.

XXXVI

1944 – 1980

23 AUGUST – CEA MAI MARE SĂRBĂTOARE A POPORULUI ROMÂN

Este o frumoasă tradiție a poporului nostru să întîmpine marile sărbători prin trecerea în revistă a succeselor sale, a înfăptuirilor și realizărilor din toate domeniile de activitate, rod al politicii înțelepte pe care o promovează cu consecvență Partidul Comunist Român, secretarul său general, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU.** În aceste zile, comuniștii, toți oamenii munci din patria noastră socialistă sărbătoresc cu îndreptățită mîndrie patriotică, cu deplină satisfacție pentru prezentul minunat pe care-l trăiesc și cu încredere nestrămutată în viitorul de mîine, un eveniment cu profundă rezonanță în inimile noastre — **a 36-a aniversare a victoriei revoluției de eliberare socială și națională, antifascistă și antiimperialistă, moment crucial în istoria României, înscris cu litere de aur în viața poporului nostru, ca o încununare a luptei sale de veacuri pentru apărarea ființei naționale și a gloriei strămoșești, pentru independență și suveranitate, pentru instaurarea libertății și dreptății sociale, pentru o viață mai bună, în care să fie pe deplin stăpîn al destinelor sale.** Rezultat al acțiunii celor mai largi forțe sociale ale poporului român, în cadrul cărora rolul hotărîtor l-a avut clasa muncitoare, în frunte cu avangarda sa, Partidul Comunist Român, care s-a afirmat ca forță politică națională, acționînd pentru unirea clasei muncitoare ,a tuturor forțelor democratice, antihitleriste, pentru apărarea deziderateloor celor ce muncesc, pentru progresul social, victoria de la 23 August 1944 s-a înscris în istoria patriei noastre, pe

bună dreptate, ca cea mai mare și scumpă sărbătoare, ziua de căpătîi a unei epoci noi, care a deschis larg porțile spre socialismul triumfător pe meleagurile României străbune, asigurînd realizarea celor mai profunde transformări revoluționare pe care le-a cunoscut societatea românească de-a lungul existenței și dezvoltării sale.

După cum sublinia tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, secretarul general al partidului nostru, insurecția națională din august 1944 **„a inaugurat o etapă nouă în istoria patriei, a deschis calea împlinirii idealurilor și năzuințelor de dreptate și libertate ale poporului român, a cuceririi depline a independenței și suveranității naționale, a afirmării României ca națiune liberă și demnă în rîndul națiunilor lumii. Înfăptuirea insurecției a marcat începutul unor ample mișcări sociale ale maselor largi ale poporului, în frunte cu clasa muncitoare, conduse de partidul comunist, pentru transformarea revoluționară a societății românești"**.

Au trecut 36 de ani de la acel fierbinte August 1944. Au fost ani de muncă și victorii, de măreațe înfăptuiri revoluționare, ani de cutezanță și îndrăzneală, de uriașă activitate creatoare desfășurată sub conducerea partidului, ani în care cele mai înaripate visuri s-au transformat în realitate, ani care au schimbat din temelii înfățișarea țării, modul de viață al întregului nostru popor, ani care reprezintă tot atîtea trepte de progres spre înălțarea mărețului edificiu al socialismului în scumpa noastră patrie. S-au realizat succese cu adevărat istorice în dezvoltarea forțelor de producție, în construirea unei economii moderne, planificate, în creșterea continuă, neîntreruptă, a avuției naționale. Prin realizările obținute în crearea și dezvoltarea bazei tehnico-materiale a socialismului, România s-a transformat, într-o perioadă istorică scurtă, dintr-o țară cu un pronunțat caracter agrar, cu o industrie slab dezvoltată și o agricultură înapoiată, într-un stat industrial-agrar cu o industrie modernă în continuă dezvoltare și cu o agricultură socialistă în plin proces de modernizare, cu un nivel de civilizație materială și spirituală tot mai ridicat.

Cu o deosebită mîndrie patriotică, cu satisfacția care ți-o dau înfăptuirile excepționale, subliniem că **în această etapă de adînci transformări revoluționare din istoria neamului nostru un loc aparte ocupă ultimii 15 ani, perioada înscrisă între Congresul al IX-lea și Congresul al XII-lea ale Partidului Comunist Român.** Așa cum se subliniază și în Mesajul pe care Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. l-a adresat tovarășului Nicolae Ceaușescu la reuniunea solemnă consacrată aniversării a 15 ani de la Congresul al IX-lea, înfăptuirile fără precedent ale ultimului deceniu și jumătate poartă **strălucitoarea pecete a gîndirii și acțiunii revoluționare a celui mai iubit și stimat fiu al poporului nostru, tovarășul Nicolae Ceaușescu, pe care marele forum al comuniștilor l-a ales în 1965 în suprema funcție de conducere în partid, a spiritului său profund înnoitor, revoluționar, patriotic, pe care secretarul general al partidului l-a introdus în viața partidului, a întregii societăți.**

Contribuția hotărîtoare a secretarului general al partidului la elaborarea și transpunerea în viață a Programului partidului și a planurilor de dezvoltare economico-socială în funcție de condițiile specifice ale României, la fundamentarea pe baze riguros științifice a politicii interne și externe a țării, dialogul viu, nemijlocit pe care-l poartă în permanență cu poporul, cu țara, **au asociat pentru totdeauna numele tovarășului Nicolae Ceaușescu, de multiplele înfăptuiri ale acestor ani, de imensul prestigiu de care se bucură astăzi țara și poporul nostru în întreaga lume.**

În ansamblul marilor înfăptuiri pe care le consemnează cei 36 de ani care au trecut de la Eliberare, se înscriu, desigur, și succesele de pe tărîmul sănătății tuturor oamenilor muncii, al sporirii capacității fizice și de muncă a tineretului, a întregului popor, al obținerii de performanțe sportive valoroase pe plan intern și internațional. Condusă în permanență de partid și orientată prin importante documente programatice, activitatea de educație fizică și sport a devenit în ultimii ani o componentă importantă a procesului de educație comunistă a tineretului, a maselor largi de oameni ai muncii, fiind considerată, pe drept cuvînt, o problemă de interes național. Un puternic ecou în rîndurile tineretului, ale tuturor practicanților sportului a avut competiția națională polisportivă „Daciada", inițiată și organizată la recomandarea personală a tovarășului Nicolae Ceaușescu. Angrenînd, deopotrivă, sportivi de masă și de performanță, fiind — ca atare — o întrecere a tuturor, „Daciada" dezvoltă și ridică pe un plan superior cele mai valoroase tradiții ale sportului nostru, creînd condiții pentru dezvoltarea și creșterea unor generații sănătoase bine dezvoltate fizic și intelectual, pregătite în egală măsură pentru muncă cît și pentru activitatea sportivă de masă sau de performanță. „Daciada" este concepută ca o acțiune cu caracter permanent, cu acțiuni care încep din școli, întreprinderi, instituții, uzine și continuă cu faze și etape superioare, pe țară, în cadrul cărora sînt desemnați cei mai buni dintre cei mai buni sportivi ai țării.

În mod firesc, pe fundamentul trainic al activității de masă, al unei baze materiale mereu mai bogate și mai înfloritoare, s-a clădit în ultimii ani și o puternică activitate de performanță, concretizată în numeroase și prestigioase afirmări internaționale, la campionate europene, mondiale, sau la Jocurile Olimpice. Tinerelor talente din România socialistă li s-au creat toate condițiile de afirmare în arena sportivă internă și internațională. Muncind — împreună cu antrenorii lor — cu sîrguință și dăruire, un înalt simț de răspundere și fierbinte patriotism, numeroși performeri români au obținut succese strălucite în cele mai mari competiții internaționale, cu deosebire la Jocurile Olimpice.

La recent încheiata Olimpiadă de la Moscova, a XXII-a din era modernă, sportivii români au obținut 25 de medalii, dintre care 6 de aur, cifră record pentru toate participările românești la olimpiadele care au avut loc din 1952 încoace : **Nadia Comăneci,** cea care uimise întreaga lume la Jocurile Olimpice de la Mon-

treal, fiind declarată eroina acelor întreceri, și-a etalat și la Moscova înalta ei măiestrie, cucerind 2 medalii de aur în finalele pe aparate, o medalie de argint la individual compus și, împreună cu echipa, de asemenea, o medalie de argint. Dacă mai adăugăm la aceste excepționale succese medalia de argint a **Emiliei Eberle** (la paralele) și medaliile de bronz ale **Melitei Ruhn** (la sărituri și paralele) avem în față dovezile puternicei afirmări internaționale a școlii românești de gimnastică, prezență constantă în ultimii ani în fruntea clasamentelor la toate marile competiții de anvergură. Alături de gimnastică, la Jocurile Olimpice de la Moscova, o impresie excelentă au produs reprezentanții de frunte ai flotilei românești, în primul rînd multiplul nostru campion olimpic și mondial, **Ivan Patzaichin,** care împreună cu **Toma Simionov** au cucerit medalia de aur la canoe dublu 1000 m, după o cursă senzațională în care au dovedit că nu au egal în lume. Ion Bîrlădeanu, Vasile Dîba, Ivan Patzaichin și Petre Capusta, caiacul de patru alcătuit din Mihai Zahiu, Vasile Dîba, Ion Geantă și Nicușor Eșeanu sînt autorii celorlalte medalii olimpice moscovite, canoiști și caiaciști care și-au adus o majoră contribuție la ridicarea prestigiului mișcării sportive românești. **Sanda Toma,** schifista neînvinsă de aproape un an și jumătate, a fost și la Moscova imbatabilă, cucerind pe lacul Krîlatskoe nu numai o medalie de aur, ci și unanima apreciere a specialiștilor pentru calitățile sale. La poligonul de la Mîtișci, **Corneliu Ion** a reînnodat minunatele tradiții ale pistolarilor români, repurtînd un excepțional succes la pistol viteză, după o întrecere de un rar dramatism. Dovedind o înaltă pregătire, o exemplară mobilizare și stăpînire de sine, Corneliu Ion a susținut un epuizant baraj cu un alt concurent valoros, cîștigînd finalmente locul I și medalia de aur care onorează, desigur, tirul, mișcarea noastră sportivă. Iar la complexul sportiv T.S.K.A. **Ștefan Rusu,** asemenea altor bravi luptători români, a cucerit și el o valoroasă medalie de aur, mărturie a înaltei măiestrii pe care au atins-o luptătorii români în competițiile internaționale.

Deplin integrați eforturilor depuse de clasa noastră muncitoare, de țărănime, de intelectualitate, de toți oamenii muncii pentru înfăptuirea Programului partidului, a sarcinilor stabilite de cel de-al XII-lea Congres al P.C.R., angajați în munca de perfecționare și desăvîrșire continuă a măiestriei lor competiționale, sportivii patriei aduc omagiul lor fierbinte aniversării actului istoric de la 23 August 1944, sărbătoare scumpă tuturor fiilor poporului român.

SINTEZĂ CRITICĂ PRIVIND POTENȚIALUL BIOMOTRIC AL COPIILOR DE VÎRSTĂ PREȘCOLARĂ

Conf. univ. dr. ALEXE NICU
Prof. ALEXANDRA FOCȘENEANU
Prof. VIRGINIA PARASCHIV
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

5.2. Dezvoltarea motrică

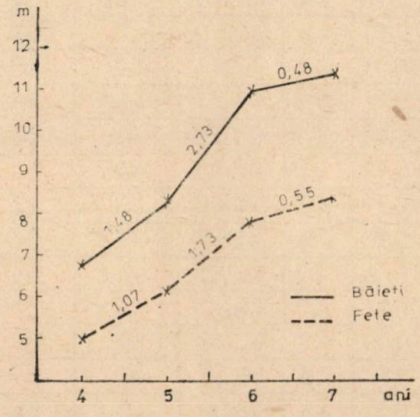
5.2.1. Aruncarea mingii de tenis de pe loc

Această probă a urmărit să determine puterea explozivă a lanțurilor musculare extensoare ale membrelor superioare. Efectuarea ei a urmărit măsurarea forței, vitezei de reacție și coordonarea mișcării în momentul aruncării.

Mediile pe țară prezintă valori de : 6,75 m la 4 ani ; 8,23 m la 5 ani, 10,96 m la 6 ani și 11,44 m la 7 ani, la băieți și respectiv 5,05 m ; 6,12 m; 8,18 m și 8,40 m, la fete. Constatăm o creștere totală de 4,69 m la băieți și 3,35 m la fete de la 4—7 ani (graficul 6 și tabelul 2).

Evoluția curbei are o creștere mai mare între 4—6 ani și mai lentă între 6—7 ani. Rata de creștere cea mai mare (2,73 m la băieți și 1,73 m la fete) o găsim între 5—6 ani. Valorile fetelor însă sînt mai mici. Diferența dintre ele este de 1,70 m la 4 ani, ea crescînd și ajungînd la 7 ani de 4,64 m. Prin urmare, forța explozivă a băieților este mai mare și la aceste vîrste mici.

Graficul 6



Indicatorii statistici prezintă următoarele valori : eroarea mediei este mică, ceea ce denotă că media absolută se diferențiază cu puțin (±e.M.) față de media colectivului cercetat ; deviația standard, cu valori între 1,1 și 5,0 arată o dispersie mare a colectivului, variația datelor fiind mai mare decît la parametrii somatici studiați ; coeficientul de variabilitate foarte mare — 36—54% — indică o lipsă de omogenitate.

Constatăm deci o mare variație a rezultatelor și o lipsă de omogenitate din această cauză. Rezultatele fetelor sînt mai slabe decît cele ale băieților.

Media nu caracterizează bine colectivul, fiind dată de valorile individuale mai ridicate, majoritatea cazurilor situîndu-se însă sub valoarea mediei.

5.2.2. Detenta pe verticală

Pentru măsurarea forței de desprindere de pe sol s-a utilizat această probă de săritură cu desprindere pe verticală (detenta), prin care s-a măsurat forța explozivă a membrelor inferioare.

Această forță explozivă este dată de combinația forță-viteză, pe care o găsim foarte slab reprezentată în bagajul motric al preșcolarilor.

Mediile pe țară prezintă, în acest interval, valori cuprinse între 11,3 cm — 15,2 cm la băieți și 9,7 cm — 14,6 cm la fete.

Sporul înregistrat este de 3,9 cm la băieți și 4,9 cm la fete. Evoluțiile mediilor sînt ascendente de la an la an, mai viguros între 4—6 ani, cînd se constată o creștere de 1,4 cm și 1,8 cm la băieți și 1,9 cm și 2 cm la fete ; între 6—7 ani, creșterea este mai mică — 0,7 cm la băieți și 1 cm la

Tabelul 2

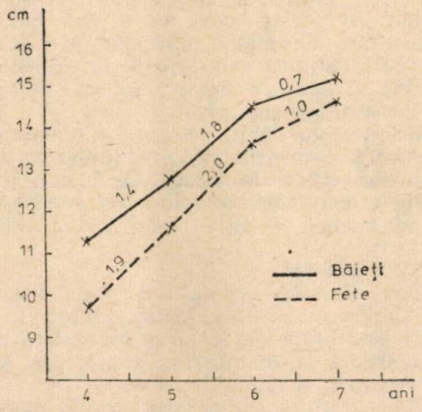
VALORI MEDII PE ȚARĂ

Proba	Sex	An naștere	Nr. caz	$\bar{x}$	eM	σ	c.V	% peste $\bar{x}$	% sub $\bar{x}$
Detenta pe verticală	Băieți	1975	354	11,3	0,26	4,9	43,36	51	49
		1974	1201	12,7	0,11	4,1	32,28	50	50
		1973	1974	14,5	0,09	4,3	29,65	50	50
		1972	954	15,2	0,14	4,5	29,60	57	43
	Fete	1975	252	9,7	0,23	3,7	41,11	56	44
		1974	1384	11,6	0,09	3,7	31,89	61	39
		1973	1857	13,6	0,10	4,5	33,08	60	40
		1972	919	14,6	0,14	4,4	30,13	48	52
Forță abdomen	Băieți	1975	423	8	0,33	6,8	85,00	38	62
		1974	1245	10	0,19	6,9	69,00	38	62
		1973	1959	13	0,17	7,8	60,00	42	58
		1972	1037	13	0,25	8,3	63,84	45	55
	Fete	1975	305	7	0,28	5,0	71,42	40	60
		1974	1424	10	0,20	7,8	78,00	40	60
		1973	1809	13	0,18	8,0	61,53	41	59
		1972	1089	14	0,26	8,7	62,14	39	41
Forță spate	Băieți	1975	383	7	0,23	4,6	65,71	41	59
		1974	1230	8	0,14	5,1	63,75	43	57
		1973	1943	10	0,12	5,3	53,00	37	63
		1972	959	10	0,17	5,5	55,00	43	57
	Fete	1975	307	5	0,21	3,8	76,00	56	44
		1974	1420	8	0,13	4,9	61,25	39	61
		1973	1791	10	0,12	5,4	54,00	38	62
		1972	899	10	0,19	5,8	58,00	44	56
Flotări	Băieți	1975	377	5	0,20	3,9	78,00	38	62
		1974	1231	6	0,13	4,8	80,00	47	53
		1973	1933	7	0,11	5,1	72,85	50	50
		1972	957	7	0,17	5,3	75,71	48	52
	Fete	1975	307	4	0,21	3,7	92,50	40	60
		1974	1415	6	0,12	4,6	92,00	38	62
		1973	1794	7	0,11	4,9	70,00	38	62
		1972	899	7	0,16	4,8	68,57	37	63
Tracțiuni	Băieți	1975	379	5	0,19	3,7	74,00	34	66
		1974	1181	6	0,11	4,1	68,33	45	55
		1973	1881	7	0,09	4,3	61,42	50	50
		1972	926	8	0,14	4,5	56,25	46	54
	Fete	1975	304	4	0,21	3,8	96,00	46	54
		1974	1390	6	0,11	4,1	68,33	42	58
		1973	1745	7	0,09	4,1	58,57	41	59
		1972	854	7	0,14	4,1	58,57	44	56

fete. În general, fetele au o evoluție mai bună, cu un cm mai mare decît băieții. Curbele merg aproape paralel, la 4 ani diferența fiind de 1,6 cm între băieți și fete, iar la 7 ani ea scăzînd la 0,7 cm (graficul 7 și tabelul 2).

Graficul 7

Detenta pe verticală



Indicatorii statistici ne arată o dispersie mare, un coeficient de variabilitate foarte mare, deci o lipsă de omogenitate.

În **concluzie,** putem spune că rezultatele obținute de copii la această probă cresc foarte lent de la an la an, comparativ cu alte etape de dezvoltare, în care creșterea este rapidă.

Rezultatele fetelor sînt mai mici la 4—5 ani, pentru ca la 7 ani ele să fie aproximativ egale, creșterea înregistrată fiind puțin mai mare decît cea a băieților.

Comparînd rezultatele copiilor de 7 ani cu cele obținute în 1972, în cercetarea anterioară a potențialului biomotric, după aceleași criterii, constatăm că ele sînt egale. Acest lucru ne face să credem că valoarea reală a acestei probe este cea constatată. Fiind vorba de copii care nu au influența din afară (proces de instruire sau pregătire) și mai ales de faptul că proba în ambele cercetări a fost dată fără pregătire prealabilă, putem spune că aceasta este potențialitatea lor, deci forța explozivă a membrelor inferioare este redusă la aceste vîrste mici.

Evoluția mediilor este ascendentă, dar cu un ritm lent de creștere.

5.2.3. **Forța musculaturii abdominale**

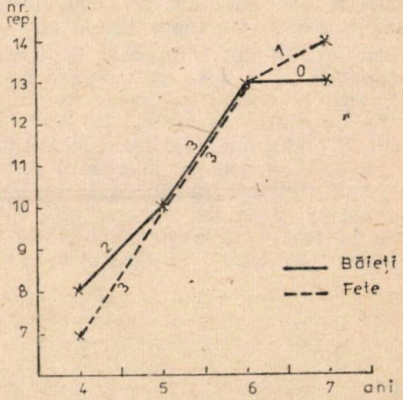
Pentru a cunoaște forța mușchilor centurii abdominale, s-a folosit un exercițiu de ridicare a trunchiului cu fixarea membrelor inferioare. Deoarece exercițiul s-a executat pînă la refuz (de cîte ori a putut fiecare), efortul este de rezistență în regim de forță a musculaturii abdominale. Din această cauză, numărul repetărilor individuale diferă de la un copil la altul, sau cel al fetelor față de băieți. În general, numărul de repetări este mic la vîrsta la care ne referim.

Mediile sînt de 8, 10, 13, 13 repetări de la 4 la 7 ani la băieți și de 7, 10, 13, 14 la fete, la aceleași vîrste. Diferența, ca număr de repetări, este mai mare între băieți și fete, dar ritmul de creștere al numărului de execuții este mai mare între 4—6 ani (2—3) față de 6—7 ani (0—1).

La băieți, numărul de execuții crește cu 5, de la 4 la 7 ani, iar la fete cu 7, ele avînd o creștere mai evidentă în această perioadă (graficul 8 și tabelul 2).

Graficul 8

Forța musculaturii abdominale



Indicatorii statistici, prezentați în tabelul 2, ne arată o deviație standard mare, coeficient de variabilitate foarte mare, deci lipsă de omogenitate a colectivului.

În **concluzie,** putem spune că această probă care cere forță abdominală o găsim la aceste vîrste (4—7 ani) slab reprezentată, calitățile care reclamă execuția ei nefiind dezvoltate la acești copii, datorită îndeosebi unui proces neorientat în acest sens. Fiind vorba de calități perfectibile (forță-viteză), asupra cărora se intervine mai tîrziu, pentru dezvoltarea lor, este normal ca rezultatele obținute la acești preșcolari să fie mult sub valorile obținute la

etapele următoare de creștere și dezvoltare. Comparînd rezultatele obținute la vîrsta de 7 ani de copiii cuprinși în școli în anul 1970 și la aceeași vîrstă a celor rămași în grădinițe, găsim o diferență de 13 repetări la băieți și 12 la fete în plus la cei școlarizați (din 1970).

Colectivul prezintă o dispersie mare și o lipsă de omogenitate privind execuția acestei probe.

5.2.4. **Forța musculaturii spatelui**

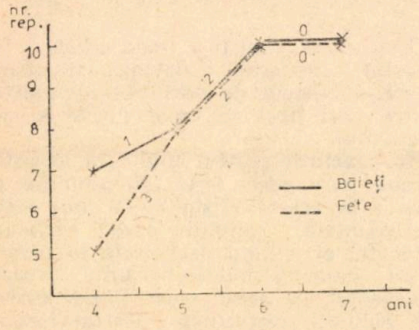
Proba inclusă în bateria de teste determină forța musculaturii spatelui (musculatura paravertebrală), în general, și a șanțurilor vertebrale, în special. După felul cum a fost executată pînă la refuz, ea a măsurat rezistența în regim de forță a acestei musculaturi ,care asigură și de care depind atitudinea corectă a corpului și actul respirator.

Este important de aflat posibilitățile și de dezvoltat această musculatură, deoarece la această vîrstă mică încep să se instaleze deformațiile coloanei vertebrale, deficiențele de statică și dinamică ale corpului generînd o ținută incorectă, cu toate tarele ei.

Mediile sînt de 7 repetări la 4 ani, 8 repetări la 5 ani, 10 repetări la 6 și 7 ani, la băieți, și, respectiv, 5, 8 și 10 repetări, la fete, la aceleași vîrste. Evoluția mediilor este ascendentă de la 4 la 6 ani și stagnează între 6—7 ani, cînd ele rămîn egale în ambele cazuri. Rata de creștere este mai mare la fete — 5 execuții, față de 3, la băieți (graficul 9 și tabelul 2).

Graficul 9

Forța musculaturii spatelui



Indicatorii statistici ne indică o eroare medie mică, o deviație mare și un coeficient de variabilitate la fel de mare, deci lipsă de omogenitate.

În **concluzie,** putem spune că valorile obținute caracterizează colectivul.

Fiind vorba de forța musculaturii spatelui, care influențează ținuta copilului, precum și atitudinea corporală generală, static și dinamic, la această vîrstă activitatea copilului fiind mai mult dinamică, constatăm o rezistență bună în regim de forță a acestei musculaturi. Numărul de repetări crește, odată cu vîrsta, pînă la 6 ani, cînd constatăm un platou, explicat prin activitățile statice care încep, la această vîrstă, să ocupe o pondere tot mai mare în activitatea copilului.

Rezultatele obținute în cercetarea prezentă concordă cu cele înregistrate anterior (1970) la vîrsta de 7 ani, în ambele cercetări, numărul de repetări fiind același — 10 — atît la fete, cît și la băieți.

5.2.5. **Flotări**

Prin această probă, s-a urmărit să se determine rezistența musculară locală în regim de forță a musculaturii extensoare a membrelor superioare și a centurii scapulo-humerale.

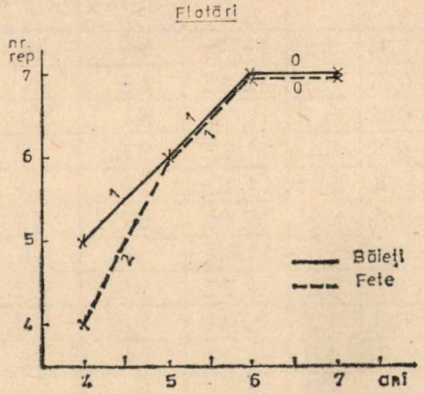
Musculatura extensoare execută mișcările de respingere, de îndepărtare, destul de greu de executat la aceste vîrste mici fără pregătire anterioară. Deși mișcarea a fost ușurată prin execuția pe o bancă de 30 cm înălțime, deci nu de pe sol, totuși dificultățile au existat, în menținerea corectă a trunchiului în timpul execuției și în întinderea brațelor și îndoirea lor pînă în momentul în care pieptul atinge banca de sprijin. Proba s-a executat pînă la refuz (de cîte ori poate fiecare copil să execute corect mișcarea).

Mediile sînt următoarele : 5 execuții la 4 ani, 6 la 5 ani și 7 la 6—7 ani, la băieți, și 4, 6 și 7 execuții, la fete, la aceleași vîrste. Creșterea numărului de repetări este mică — o repetare de la 4 la 5 ani și de la 5 la 6 ani, la băieți, și 2 repetări de la 4 la 5 ani și tot una de la 5 la 6 ani, la fete ; în ambele cazuri, între 6—7 ani nu mai constatăm o creștere a rezultatului, ci o stagnare, media fiind tot de 7 repetări (graficul 10 și tabelul 2).

De la 5 ani, rezultatele fetelor sînt egale cu cele ale băieților, și ca evoluție, și ca număr de execuții. Creșterea de la 4—7 ani este de 2 execuții la băieți și 3 la fete.

Indicatorii statistici prezintă o eroare a mediei mică, o deviație standard și coeficient de variabilitate foarte mare, deci o dispersie mare și o lipsă de omogenitate.

Graficul 10



Putem spune, în **concluzie,** că la această probă rezultatele medii obţinute au valori puţin mai mari decît posibilităţile majorităţii subiecţilor (procentaj maxim la cei cu valori sub medie) atît la fete cît şi la băieţi.

Curba de creştere a valorilor este ascendentă între 4—6 ani, vîrstă de la care rămîne neschimbată.

Comparînd rezultatele de acum cu cele din cercetarea noastră anterioară, constatăm că acum mediile sînt puţin mai mari (cu 2 repetări), lucru care se realizează prin diferenţa dată de tehnica de execuţie (acum s-au executat flotările nu de pe sol, ci de pe o banchetă de 30 cm înălţime).

5.2.6. **Tracţiuni**

După felul cum a fost executată această probă de către copii, ea a determinat rezistenţa musculară locală în regim de forţă a musculaturii flexoare a membrelor superioare şi a centurii scapulo-humerale.

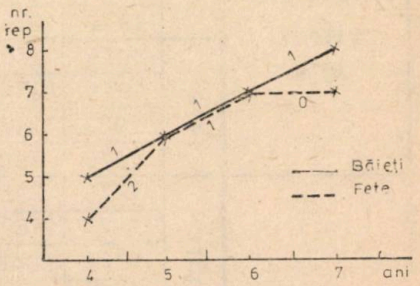
Forţa, făcînd parte din grupa calităţilor labile, perfectibile, dar asupra cărora se intervine mai tîrziu pentru dezvoltarea lor, o găsim slab reprezentată pentru această vîrstă.

Deşi membrele superioare la copii iau parte activă în componenţa majorităţii actelor motrice — atît în jocurile lor, cît şi în activităţile zilnice —, forţa, atît a muşchilor extensori cît şi a flexorilor, este redusă.

Proba a fost executată la fel şi de fete, şi de băieţi, din atîrnat apucat sub bara de susţinere cu sprijin pe călcîie — deci uşurată, ţinîndu-se cont de vîrsta lor.

Mediile înregistrate au următoarele valori : 5 repetări la 4 ani, 6 la 5 ani, 7 la 6 ani şi 8 la 7 ani la băieţi şi respectiv 4, 6, 7 şi 7 repetări la aceleaşi vîrste la fete. Evoluţia rezultatelor băieţilor este ascendentă de-a lungul celor 4 ani, numărul de repetări crescînd cu o execuţie în fiecare an ; la fete se remarcă o creştere de 2 execuţii de la 4—5 ani, una singură de la 5 la 6 ani şi nici una de la 6 la 7 ani. Curba evoluţiei la fete este ascendentă între 4—6 ani şi staţionară între 6—7 ani. Creşterea numărului de execuţii de la 4 la 7 ani este aceeaşi de 3 repetări —, băieţii avînd însă rezultate mai bune la 4—7 ani(cu o execuţie în plus faţă de fete) şi fiind egali, ca număr de repetări, la 5 şi 6 ani (graficul 11 şi tabelul 3).

Graficul 11



Indicatorii statistici prezentaţi ne arată o dispersie mare şi un coeficient de variabilitate mare, deci, omogenitate scăzută.

În **concluzie,** putem spune că :

— evoluţia rezistenţei în regim de forţă a musculaturii flexoare a copilului preşcolar este lentă, atît la fete, cît şi la băieţi, prezentînd aceeaşi rată de creştere (de 3 execuţii în decursul celor 4 ani) ;

— ritmul de creştere al băieţilor este repartizat uniform faţă de cel al fetelor ; evoluţia rezultatelor este continuu ascendentă la băieţi, iar la fete are un ritm mai viguros între 4 şi 5 ani şi stagnează între 6 şi 7 ani ;

— o lipsă de omogenitate a colectivului, valorile individuale fiind distanţate mult de valoarea centrală ;

— comparînd cu rezultatele vîrstei de 7 ani, înregistrate cu 8 ani în urmă, constatăm că, la fete, rezultatele actuale sînt ceva mai bune (cu o repetare în plus), la băieţi fiind diferenţă de execuţie, ele nu pot fi comparate.

5.2.7. **Mobilitatea coxo-femurală**

Proba de mobilitate inclusă în bateria de teste a constat dintr-o aplecare

Tabelul 3

VALORI MEDII PE ȚARĂ

Proba	Sex	An naștere	Nr. caz	$\bar{x}$	eM	σ	c.V	% peste $\bar{x}$	% sub $\bar{x}$
Mobilitate coxo-femurală	Băieți	1975	358	50,9	0,36	7,0	13,75	66	34
		1974	1208	51,5	0,18	6,3	12,23	46	54
		1973	1957	52,2	0,13	6,1	11,68	61	39
		1972	953	52,7	0,19	6,1	11,57	56	44
	Fete	1975	294	51,6	0,34	5,9	11,43	59	41
		1974	1371	52,2	0,17	6,3	12,06	57	43
		1973	1831	53,1	0,14	6,2	11,67	54	46
		1972	917	53,2	0,21	6,5	12,21	39	61
Alergare viteză 20 m	Băieți	1975	369	6,1	0,06	1,3	22,41	58	42
		1974	1219	5,7	0,02	1,0	17,54	58	42
		1973	1929	5,3	0,02	1,0	18,86	66	34
		1972	925	5,5	0,04	1,3	23,63	68	32
	Fete	1975	274	6,6	0,07	1,3	19,69	54	46
		1974	1374	6,0	0,03	1,2	20,00	59	41
		1973	1847	5,5	0,02	1,1	20,00	66	34
		1972	900	5,5	0,04	1,2	21,81	72	28
Îndemînare	Băieți	1975	335	18,0	0,15	2,9	16,11	48	52
		1974	1167	17,2	0,06	2,2	12,79	55	45
		1973	1848	16,0	0,04	2,0	12,50	60	40
		1972	867	15,7	0,07	2,2	14,01	58	42
	Fete	1975	248	19,4	0,15	2,5	12,88	39	61
		1974	1311	17,6	0,06	2,3	13,06	53	47
		1973	1718	16,3	0,04	2,0	12,26	52	48
		1972	841	15,8	0,06	1,8	11,39	53	47
Alergare de rezistență -timp-	Băieți	1975	317	2:53,0	0,18	3,25	128,45	33	67
		1974	1128	2:43,0	0,06	2,10	86,41	44	56
		1973	1779	3:18,0	0,75	2,31	72,64	28	72
		1972	758	3:41,0	0,11	3,16	92,66	35	65
	Fete	1975	264	2:40,0	0,15	2,53	105,41	29	71
		1974	1235	2:45,0	0,06	2,27	92,65	40	60
		1973	1699	3:06,0	0,07	3,04	99,34	27	73
		1972	813	3:24,0	0,10	3,11	95,98	29	71
Alergare de rezistență -distanță-	Băieți	1975	317	326	18,98	338	103,68	33	67
		1974	1128	368	9,52	320	86,95	46	54
		1973	1779	462	10,35	436	94,37	34	66
		1972	758	534	16,16	445	83,33	29	71
	Fete	1975	264	315	19,70	320	101,58	28	72
		1974	1235	355	8,13	286	80,56	40	60
		1973	1699	422	8,59	354	83,88	29	71
		1972	813	470	16,13	460	97,87	30	70

a trunchiului înainte, prin care am putut să măsurăm mobilitatea coxo-femurală şi vertebrală a trunchiului în plan anterior.

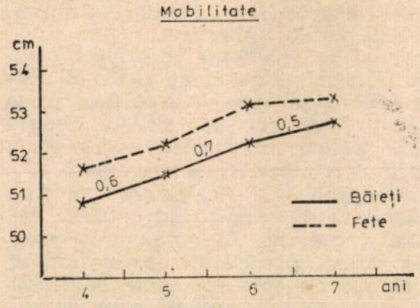
Mobilitatea, în general, reprezintă posibilitatea articulaţiilor de a executa mişcări cu amplitudine mare.

Mediile pe ţară ale valorilor înregistrate evoluează astfel : 50,9 cm la 4 ani, 51,5 cm la 5 ani, 52,2 cm la 6 ani şi 52,7 cm la 7 ani, la băieţi, şi 51,6 cm, 52,2 cm, 53,1 cm şi 53,2 cm, la fete, la aceleaşi vîrste.

În cercetarea de faţă, toate vîrstele prezintă medii cu valori bune — peste 50 cm, deci o mobilitate mare în plan anterior, care depăşeşte cu 1—3 cm pragul de susţinere atît la băieţi, cît şi la fete.

Evoluţia mediilor este însă lentă, cu o creştere de numai 1,6 cm, la fete, şi 1,8 cm, la băieţi, în aceşti 4 ani. Diferenţa dintre valorile înregistrate, la fete şi la băieţi, este mică (0,7 cm — 0,5 cm), curbele înscrise mergînd aproape în paralel, superioritatea deţinînd-o însă fetele (graficul 12 şi tabelul 3).

Graficul 12



Ceea ce găsim însă caracteristic din acest punct de vedere este tocmai mica diferenţă între sexe la acest parametru — mobilitate —, diferenţă care se măreşte odată cu vîrsta, şi ca valoare, şi ca evoluţie.

Indicatorii statistici calculaţi prezintă următoarele caracteristici : eroarea mediei (0,13—0,36) ne arată că media colectivului este apropiată de media absolută ; deviaţia standard mică şi coeficientul de variabilitate mic indică o omogenitate medie a colectivului.

În **concluzie,** putem spune că, la această vîrstă — a preşcolarului, mobilitatea este bine reprezentată. Omogenitatea colectivului este bună.

Ritmul dezvoltării acestei calităţi de la an la an este însă lent.

Diferenţele dintre fete şi băieţi sînt mici, şi în favoarea fetelor.

Comparînd datele actuale cu cele înregistrate anterior, constatăm că cele prezente sînt şi la băieţi, şi la fete ceva mai ridicate, dar păstrează aceleaşi caracteristici statistice.

5.2.8. **Alergarea de viteză pe 20 m**

Viteza, definită de majoritatea specialiştilor ca fiind capacitatea de a executa mişcarea (actul motric) în timpul cel mai scurt posibil, este condiţionată de factorii fiziologici, biochimici, psihici şi morfologici. Cei mai importanţi factori sînt : mobilitatea proceselor nervoase corticale, alternanţa rapidă a excitaţiei şi inhibiţiei, viteza de transmisie a impulsurilor nervoase (timp de reacţie), calitatea fibrei musculare şi valoarea surselor şi proceselor energetice, precum şi tipul morfologic.

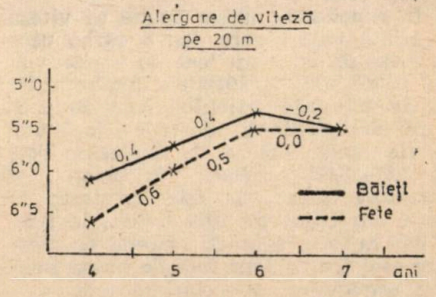
Această calitate motrică fiind condiţionată, aşa cum am amintit, de mai mulţi factori, dintre care domină cei legaţi de activitatea sistemului nervos, este mai puţin perfectibilă. O găsim în zestrea ereditară a individului, iar procesul de perfecţionare este greu, el fiind limitat de această însuşire genetică ; din această cauză, ea trebuie descoperită la vîrste mici şi de aici acţionat asupra perfecţionării ei.

În lucrarea de faţă, testul a constat dintr-o alergare pe distanţa de 20 m, cronometrat la mişcare — avînd în vedere vîrsta mică a subiecţilor. Şi băieţii, şi fetele au alergat aceeaşi distanţă.

Mediile obţinute sînt următoarele : la 4 ani 6″1, la 5 ani 5″7, la 6 ani 5″3 şi la 7 ani 5″5, la băieţi, iar la fete, 6″6, 6″0, 5″5 şi 5″5, în ordinea aceloraşi vîrste.

Constatăm foarte mici diferenţe între rezultatele băieţilor şi cele ale fetelor, la 7 ani ele fiind chiar egale.

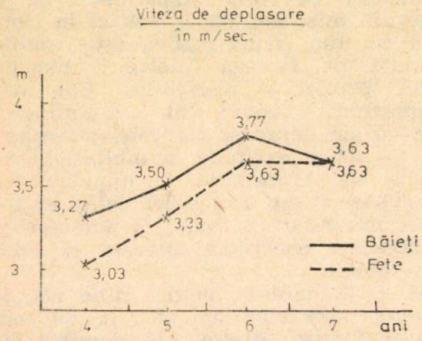
Graficul 13



Evoluția lor de la an la an este și ea mică. Creșterea rezultatelor de la 4 la 7 ani este doar de 0″6 la băieți și de 1″1 la fete (graficul 13 și tabelul 3).

Urmărind viteza de deplasare în m/sec., constatăm aceeași diferență mică, de 20 cm la vîrstele de 4, 5 și 6 ani și egală la vîrsta de 7 ani (graficul 14).

Graficul 14



Viteza de deplasare în m/sec. este de 3,63 m la 7 ani — băieți și fete. Dacă o comparăm cu rezultatele aceleiași vîrste din cercetarea anterioară a potențialului, constatăm că ea este puțin mai mică — 3,96 m/sec. față de 3,63 m/sec. înregistrați acum la băieți și 3,78 m/sec. față de 3,63 m/sec. de la fete.

Constatăm, totodată, un ritm foarte lent de creștere de la 4 la 7 ani, față de perioada imediat următoare (7—11 ani), cînd găsim o creștere a vitezei de deplasare de la 3,96 m/sec. la 5,33 m/sec., la băieți, și de la 3,78 m/sec. la 5,02 m/sec., la fete.

Indicatorii statistici ne arată : o eroare medie mică, o deviație standard (1,0—1,3) care ne indică o dispersie mică a valorilor și un coeficient de variabilitate — cuprins între 17,54—23,63%, deci o omogenitate medie a colectivului.

În concluzie, putem spune că viteza prezintă valori care dau o curbă ușor ascendentă, cu ritm lent de creștere în cei patru ani. Rezultatele fetelor diferă de cele ale băieților doar la 4 și 5 ani mai evident, pentru ca, la 7 ani, să fie egale. Viteza de deplasare este de 3,27—3,63 m/sec., la băieți, și 3,03—3,63 m/sec., la fete, creșterea în cei 4 ani fiind de 0,60 m/sec., la fete, și 0,40 m/sec., la băieți ; ritmul de creștere este foarte lent față de etapa imediat următoare, a școlarului mic.

Fiind o calitate greu perfectibilă și asupra căreia procesul de perfecționare trebuie să intervină de timpuriu, în activitățile sportive care o reclamă trebuie depistată încă din această perioadă a preșcolarului (5—6 ani), iar în jocurile copiilor trebuie să se urmărească și dezvoltarea ei.

5.2.9. Îndemînarea

Îndemînarea este o calitate greu de determinat, datorită complexității ei și multiplelor ei legături și, totodată, interferențe cu celelalte calități. Din această cauză, și definirea ei este diferită de la un autor la altul (N. A. Bernștein, N. Ozolin, Hirtz, D. A. Semenov, A. Demeter, Novikov).

Înțelegem prin îndemînare rapiditatea individului în însușirea de deprinderi noi, capacitatea de a executa mișcări controlate și precise, precum și folosirea acestora în condiții variate și în funcție de condițiile cerute de moment.

Îndemînarea se caracterizează prin complexitatea sarcinilor ce trebuie rezolvate, precizia rezolvării lor și rapiditatea execuției — acestea fiind și criteriile ei de apreciere.

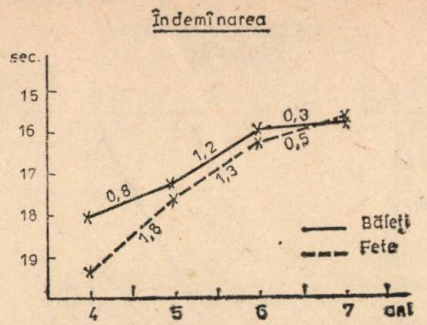
Scoțînd în evidență caracterul complex și dependența ei de sistemul nervos central, se apreciază că face parte din calitățile greu perfectibile, asupra căreia trebuie intervenit de timpuriu pentru dezvoltare și perfecționare.

Testul aplicat în cercetarea de față a căutat să determine îndemînarea generală a copiilor. Ei au avut de executat sarcini precise în spațiu limitat. Cu cît ele au fost executate în viteză mai mare, cu atît putem spune că rezultatele lor au fost mai bune și, implicit, calitatea mai bine reprezentată.

Mediile pe țară ale acestor copii prezintă următoarele valori : 18″0 la 4 ani, 17″2 la 5 ani, 16″0 la 6 ani și 15″7 la 7 ani, la băieți și, respectiv, 19″4, 17″6, 16″3 și 15″8 la fete, la aceleași vîrste.

Evoluția lor de la an la an prezintă curbe ascendente la băieți, cu o creștere de 2″3 (de la 4 la 7 ani) și mai accentuate la fete, cu o diferență de 3″6 realizată în acest timp. Diferența de valori între băieți și fete este mai vizibilă la 4 ani, unde băieții au un rezultat mai bun cu 1″4, care apoi scade, treptat, pentru ca la 7 ani ea să nu fie decît de 0″1 (graficul 15 și tabelul 3).

Comparînd aceste rezultate cu cele ale copiilor de aceeași vîrstă cuprinși



în procesul de selecţie, care au dat acelaşi test, constatăm o diferenţă de 1″0, la băieţi (6—7 ani), şi de 0″8—0″9, la fete, rezultatele copiilor de la selecţie avînd valorile superioare.

Deşi creşterea rezultatelor de la 4 la 7 ani nu este spectaculoasă, ritmul de creştere faţă de proba de viteză este mai accelerat. Se remarcă o creştere mai mare între 4—6 ani şi mult mai mică între 6—7 ani atît la băieţi, cît şi la fete.

Indicatorii statistici reliefează următoarele aspecte : eroarea medie este mică, deci media absolută este foarte apropiată de cea a colectivului studiat ; deviaţia standard (2,0—2,9 la băieţi şi 1,8—2,5 la fete) ne arată o dispersie mai mare la băieţi decît la fete ; coeficientul de variabilitate arată şi aici valori puţin mai mari la băieţi decît la fete, care prezintă o omogenitate mai crescută la această probă. În general, ambele colective (băieţi şi fete) se încadrează în limitele inferioare ale unei omogenităţi medii cu valori ce nu prezintă dispersii mari faţă de valoarea centrală.

În **concluzie**, putem spune că această calitate dificilă şi complexă o găsim mai bine prezentată în bagajul motric al vîrstelor de 6 şi 7 ani, atît la fete cît şi la băieţi, colectivele acestora prezentînd o omogenitate mai mare şi cu rezultate mai bune.

Ritmul evoluţiei mediilor este mai accentuat, cu o creştere la băieţi de 2″3, de la 4 la 7 ani, iar la fete de 3″6, ceea ce ne arată o mai mare dezvoltare, în aceşti ani, a îndemînării generale la fete decît la băieţi.

Curba evoluţiei mediilor este ascendentă şi aproape paralelă între băieţi şi fete.

Repartiţia valorilor ne arată că la 4 ani găsim frecvenţe mai mari cu valori bune la băieţi, la 5 ani această repartiţie este egală, curbele băieţilor şi fetelor suprapunîndu-se chiar, pentru ca la 6 şi 7 ani ele să meargă în paralel, dar frecvenţele mai mari să le găsim la băieţii cu rezultate foarte bune, iar la fete numai la cele cu rezultate medii.

5.2.10. Alergarea de rezistenţă

Prin acest test s-a căutat să se determine rezistenţa cardio-respiratorie la alergările de durată, ea fiind socotită de specialişti ca un indicator al rezistenţei generale a organismului.

Proba efectuată a constat dintr-o alergare care s-a desfăşurat după formula lansată de fiziologul Manfred Reiss, care spunea : „aleargă cît rezişti", în tempo uniform.

Efectuarea probei angrenează întregul organism, marea majoritate a grupelor musculare şi, în special, sistemele cardiovascular şi respirator.

S-a ales această formă de desfăşurare a alergărilor de durată pentru că s-a urmărit să se determine, pe de o parte, dacă copilul are sau nu posibilitatea funcţională de efectuare a alergărilor de durată, iar, pe de altă parte, cît de mare este ea. Accentul a fost pus, aşadar, pe durata alergării nu pe viteza de deplasare. S-a urmărit deci determinarea cantităţii şi nu a intensităţii alergării. Cercetări recente arată că „juniorii şi mai ales copiii suportă mai bine excitantul de durată, în cazul cînd este bine dozat şi pentru ei este mai util decît excitantul — viteza — şi mai ales rezistenţa în regim de viteză" (Holmann).

Pentru a putea cunoaşte durata alergării şi distanţa parcursă, s-au înregistrat atît timpul de alergare realizat, cît şi distanţa. Distanţele alergate de copii sînt în majoritate sub limita celor de 600 m. La băieţi, procentul celor care au depăşit această distanţă este de 13%, 21%, 23% şi 36%, la fete 13%, 16%, 19% şi 24% în ordinea vîrstei (4—7 ani). Constatăm că procentele cresc spre 7 ani, în ambele cazuri, fără să fie majoritare.

Organismul copilului nu poate învinge la această vîrstă principalul factor care limitează manifestarea rezistenţei — oboseala. Adaptarea la efortul de durată cerut de această probă este mică, deşi timpul afectat de copii jocului este mai mare, dar intervine schimbarea permanentă a unei activităţi cu alta datorită instabilităţii specifice vîrstei.

Timpul mediu înregistrat (2'41" — 3'41") plasează efortul în limitele unei rezistențe medii (2'—8', după Mitra, Mogoș).

Rezistența face parte din calitățile perfectibile, dar datorită solicitărilor exercitate asupra organismului este indicat să se intervină mai tîrziu, în viitoarele etape de creștere, pentru dezvoltarea și perfecționarea ei.

Mediile rezultatelor obținute sînt următoarele :

— **timpul** — 2'53" la 4 ani, 2'43" la 5 ani, 3'18" la 6 ani și 3'41" la 7 ani, la băieți, și, respectiv, 2'40", 2'45", 3'06" și 3'24", la fete, la aceleași vîrste ;

— **distanța** — 326 m, 368 m, 462 m și 534 m, la băieți, și 315 m, 355 m, 422 m și 472 m, la fete (în ordinea vîrstelor).

Constatăm că la vîrsta mică (4 ani) rezultatele obținute, atît la fete, cît și la băieți, reflectă un tempo foarte lent de alergare, care presupune o medie teoretică de 5'18", la băieți, și 5'04", la fete, pe 600 m. Cu cît ne apropiem de 7 ani, acest tempo se îmbunătățește, în special la băieți, care au o medie de 534 m în 3'41", ceea ce ar însemna 4'08" pe 600 m ; la fete, distanța parcursă la 7 ani are o medie de 470 m în 3'24", adică ar fi alergat cei 600 m în aproximativ 4'20". Constatăm deci că în ambele cazuri în 3' (socotite ca timp limită de la care începe efortul preponderent aerob) nu se pot parcurge la aceste vîrste decît 400 m.

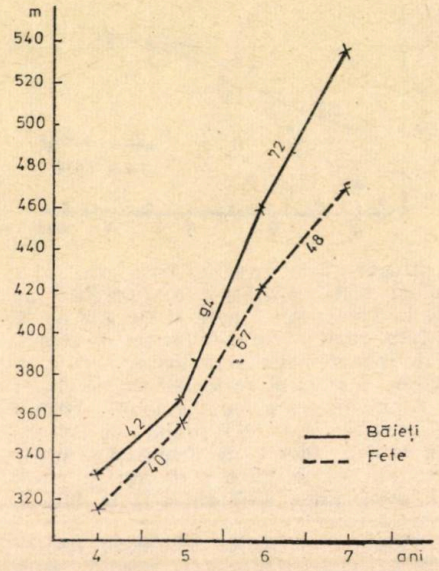
În această perioadă de vîrstă, constatăm, prin urmare, îmbunătățirea în special a tempoului de alergare ; creșterea „timpului" este mai mică — la băieți, de la 4 la 7 ani înregistrăm 48", iar la fete 1'04", față de 208 m și, respectiv, 155 m, cu cît crește distanța parcursă.

Curba evoluției mediilor este continuu ascendentă la „distanță", care crește de la 326 m la 534 m, la băieți, și de la 315 m la 470, la fete. La „timp" însă, numai curba evoluției la fete este continuu ascendentă, față de cea a băieților, care prezintă o cădere la 5 ani (graficul 16 și tabelul 3).

Indicatorii statistici ne arată o eroare medie mică la toți anii, deci media absolută nu s-ar distanța prea mult de media colectivului cercetat. Deviația standard este mare, coeficientul de variabilitate este foarte mare în toate cazurile, indicînd o lipsă de omogenitate a colectivului cercetat, valorile individuale fiind mult distanțate față de cea medie (în special cele foarte bune).

Graficul 16

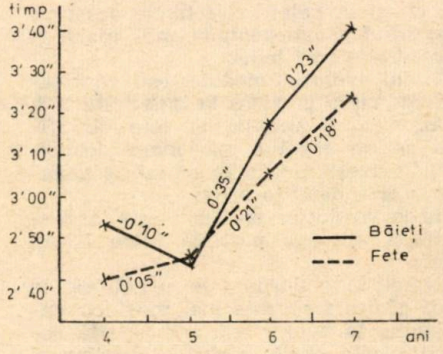
Alergarea de rezistență
distanță



În **concluzie,** putem spune că scopul urmărit a fost parțial atins, deoarece am putut afla „cît pot" acești copii (mediile) și că pragul de începere a efortului la această vîrstă ar fi de 400 m (după rezultatele obținute în acest studiu). Referitor însă la întrebarea „dacă acesta este potențialul maxim" nu putem afirma cu siguranță că „da". Forma sub care a fost dată proba „aleargă cît reziști" nu s-a bucurat de o înțelegere unitară a acestor copii atît de mici pentru a realiza acest dezide-

Graficul 17

Alergarea de rezistență
timp



rat. Au fost foarte multe cazuri cînd copiii s-au oprit din alergare din motive diferite (imitînd pe cel care s-a oprit primul, plictisindu-se alergînd, fiind atraşi de diverse alte tentaţii).

6. CONCLUZII

6.1. Pentru efectuarea în bune condiţiuni a lucrării „Potenţialul biomotric al preşcolarilor" s-au efectuat testări în grădiniţele de la oraşe şi sate din 33 judeţe din ţară şi municipiul Bucureşti.

6.2. Numărul copiilor testaţi a fost de 9.438, dintre care 4.821 băieţi şi 4.617 fete. Dintre aceştia, 1.237 băieţi şi 1.256 fete din grădiniţele de la sate şi 3.584 băieţi şi respectiv 3.361 fete de la cele din oraş.

6.3. Pentru o evaluare unitară a rezultatelor, în lucrarea in extenso prezentăm la fiecare probă fizică tabelele de punctaj calculate după scala Hull — adică tabelele de scalare care conţin contravaloarea în puncte a mediei (50 pct.) şi a valorilor mai mici sau mai mari ca ea (de la 30—80 pct.). Cu ajutorul acestor tabele, putem aprecia şi ierarhiza valorile individuale.

6.4. Din rezultatele măsurătorilor antropometrice, constatăm o creştere mai accentuată între 4—6 ani şi mult mai lentă între 6—7 ani, atît la fete cît şi la băieţi.

6.5 Colectivul studiat prezintă o bună omogenitate la toţi parametrii somatici înregistraţi, cu excepţia greutăţii corporale, unde găsim o dispersie puţin mai mare a valorilor, ea fiind şi foarte labilă şi influenţată de condiţiile de trai.

6.6 Eşantionul prezintă medii generale ce se încadrează în regulile creşterii şi dezvoltării la aceste vîrste, dar cu valori puţin mai ridicate, datorate fenomenului de acceleraţie (exemplu : 3—6 cm, la talie).

6.7. Diferenţele dintre valorile somatice ale fetelor şi băieţilor sînt mici între 4—6 ani şi aproape nu există între 6—7 ani, unde mediile sînt sensibil egale. Fetele însă au ritm de creştere mai mare decît cel al băieţilor.

6.8. Caracteristic pentru toate probele este faptul că mediile celor 10 probe, prin care s-au testat calităţile motrice, au o evoluţie ascendentă, cu un salt evident consemnat între 4 şi 6 ani şi cu o evoluţie lentă sau deloc între 6 şi 7 ani, atît fete, cît şi la băieţi.

6.9. Mediile fetelor (în special la 4—5 ani) au valori mai scăzute decît cele ale băieţilor, în afara probelor de mobilitate şi forţa musculaturii abdominale, la care valorile lor sînt mai mari la toate vîrstele.

6.10. La probele de viteză, forţa musculaturii spatelui şi flotări, deşi se pleacă — la 4 ani de la valori diferite (mai scăzute la fete), la 6 ani diferenţele scad, pentru ca la 7 ani rezultatele lor să fie egale (10 repetări — spate, 5 flotări, 5″5 la 20 m.).

6.11. Diferenţele cele mai vizibile între băieţi şi fete le găsim la aruncarea mingii de tenis (forţa explozivă a musculaturii braţului) şi la rezistenţă (rezistenţa cardiorespiratorie la alergările de durată), această diferenţă fiind de exemplu de 3 m la 7 ani la aruncare şi de 23″ (64 m) la rezistenţă, pe care le interpretăm ca un efect nemijlocit al diferenţei de repetare, pe care băieţii printr-o dinamică mai susţinută o întreţin încă într-o cantitate mai mare.

6.12. La proba de îndemînare, cu excepţia vîrstei de 4 ani, rezultatele băieţilor şi fetelor sînt foarte apropiate, înregistrînd o creştere mai mare (3″), cu o evoluţie mai bună decît cea înregistrată la viteză — ambele reprezentînd calităţi greu perfectibile.

6.13. La toate testele motrice înregistrăm o dispersie mare, cu diferenţe mari între valorile minime şi maxime, cu lipsă de omogenitate în general.

6.14. Constatăm că, la probele care au testat rezistenţa în regim de forţă a musculaturii centurii abdominale, a şanţurilor vertebrale, a musculaturii centurii abdominale, a şanţurilor vertebrale, a musculaturii flexoare şi extensoare a centurii scapulo-humerale (abdomen, spate, flotări şi tracţiuni), precum şi a vitezei, după 6 ani mediile nu mai cresc — atît la fete, cît şi la băieţi —, ele rămînînd la aceste valori şi la 7 ani ; la probele prin care am testat forţa explozivă (aruncarea mingii de tenis, detentă), creşterea este foarte lentă faţă de vîrstele anterioare (4—5 ani), situaţie găsită şi la îndemînare, şi la rezistenţa cardio-respiratorie. La mobilitate, mediile sînt aproape egale şi ascendente, cu o uşoară superioritate a fetelor.

Acest lucru s-a constatat la toţi copiii cuprinşi în testare. Din această cauză, ar fi indicat să se pună accent pe dezvoltarea tuturor calităţilor motrice, printr-un proces de instruire adecvat, specializat, aplicat cu atenţie de cadre de specialitate, care să ducă la o dezvoltare motrică corespunzătoare celei somatice. În acest fel, s-ar micşora

decalajul existent, constatat anterior în celelalte etape de creștere, care începe să se resimtă de la această vîrstă, dintre creșterea accentuată a somei față de cea motrică, care are o evoluție foarte lentă.

6.15. Atît dezvoltarea somatică, cît și cea motrică, la aceste vîrste, prezintă curbe ascendente, cu salturi mai vizibile între 4—6 ani, și foarte lente (chiar platou) între 6 și 7 ani.

6.16. Mediile măsurătorilor antropometrice prezintă un grad mare de omogenitate față de cele motrice care nu-l au din cauza rezultatelor mult prea dispersate, evidențiind în primul rînd insuficiențele unui proces didactic unitar, din acest punct de vedere.

6.17. Făcînd comparație cu mediile vîrstei de 7 ani ale copiilor școlarizați întregistrate în cercetarea anterioară (1972), constatăm foarte mici diferențe, cu excepția alergării de rezistență (la care calculul a fost diferit). Aceasta ne întărește credința că valorile motrice respective reprezintă posibilitățile copiilor din acel moment, explicate prin experiența lor de viață și prin calitatea procesului educației fizice care li s-a aplicat.

6.18. Constatăm că, din bateria de teste după care s-au făcut măsurătorile, aceeași ca și în testările anterioare, nu toate probele sînt accesibile acestei vîrste mici. De exemplu, probele : flotări, tracțiuni, datorită poziției corpului în timpul execuției, limitează numărul repetărilor ; la rezistență, este greu să determini copilul să alerge cît poate de mult. Din această cauză, la probele care cer execuție „pînă la refuz", „aleargă cît poți" sau „repetă cît poți" urmează să imaginăm forme îmbunătățite de realizare, mai accesibile acestei vîrste fragede, care prezintă și o labilitate nervoasă crescută.

6.19. Deoarece nu avem termene de comparație sau medii validate pentru a aprecia rezultatele, în lucrarea in extenso, prezentăm ierarhizarea valorilor prin tabelele de scalare, la toate probele motrice. Cu ajutorul lor, putem să apreciem valorile individuale. Astfel, cu cît punctajul obținut de un copil (prin adiționarea punctelor de la toate probele) este mai mare, cu atît copilul este mai bine dotat și dezvoltat.

BIBLIOGRAFIE

1. DENISIUK L. : Metode de apreciere a capacității motrice. Teste, metode, aparate — vol. II C.C.E.F.S., Documentare.

2. FLORESCU C., DUMITRESCU V., PREDESCU A. : Metodica dezvoltării fizice. Ed. C.N.E.F.S., 1969.

3. FROLOV V. G., IURKO G. P. : Cercetare experimentală privind metodica dezvoltării rezistenței generale la preșcolari, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 11/1974.

4. HEBBELINCK M. : Capacitatea de solicitare fizică a copiilor de 6—10 ani și evoluția capacității de efort fizic. Educația fizică în școală, vol. IV C.N.E.F.S.-Documentare.

5. IONESCU AD., MAZILU V. : Creșterea și dezvoltarea armonioasă a corpului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.

6. JAM R. : Aprecierea nivelului motric la copiii între 5—7 ani, Education physique et sport, nr. 116, Paris, 1972.

7. KORINKOVA K. : Cercetarea performanței motrice la copiii între 5—7 ani. Teorie a praxe telesnevychovy, nr. 7, Praga, 1967.

8. MAZILU V., NICU A., FOCȘENEANU ALEXANDRA : Potențialul biomotric al populației școlare clasele I—IV. C.C.E.F.S., Buc. 1972.

9. MITRA GH., MOGOȘ AL. · Dezvoltarea calităților motrice în activitatea de educație fizică și sport școlar, Ed. Sport-Turism, București, 1977.

10. NICU A. : Conținutul și metodica educației fizice la vîrsta preșcolară — grupa mare. Teză de dizertație de doctorat în limba rusă, Leningrad, 1955.

11. NEDRIGAILOVA O. V., VÎLCIKOVSKI E. S. : Motricitatea copiilor de vîrstă preșcolară (4—7 ani). Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 4, Moscova, 1067.

12. REISS M. : Copilul este un fondist potențial, Probleme ale juniorilor, C.C.E.F.S.-Documentare, București, 1067.

13. SOZANSKI H. : Sportul la copii și juniori — Problematică. Sport wyczynowy, XV, Varșovia, 1977.

14. TĂNĂSESCU GH. și colab. : Nivelul dezvoltării fizice a copiilor și tinerilor (4—18 ani) din R.S.R., Ed. Medicală, 1970.
15. VÎLCIKOVSKI E. S. : Dezvoltarea motricității la copiii de vîrstă preșcolară și școlară. Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 6, Moscova, 1972.
16. ZATIORSKI V. M. : Calitățile fizice ale sportivilor (traducere). C.C.E.F.S.-Documentar, Buc. 1968.

A. NICU, ALEXANDRA FOCȘENEANU, VIRGINIA PARASCHIV : Synthèse critique quant au potentiel bio-moteur des enfants d'âge prescolaire (II)

La deuxième partie de cette recherche s'occupe du développement moteur des enfats d'âge prescolaire. On y utilise, pour tester et pour étudier : le lancement de la balle de tennis sans élan ; la detente verticale ; la forces des muscles abdominaux ; la force des muscles du dos, tractions à la barre ; mobilité de l'articulation coxo-fémorale ; course de vitesse sur 20 m ; habileté ; course de resistence ; en conclusions on presente une synthèse de toutes les conclusions partiales ; faute de certaines thermes de comparaison la hierarchie des valeurs est realisée par des tableaux scalaires, à toutes les épreuves motrices, à l'aide desquelles on peut apprécier les valeurs individuelles.

A. NICU, ALEXANDRA FOCȘENEANU, VIRGINIA PARASCHIV : A Critical Synthesis of the Biomotive Potentials of Pre-school Children (II)

The second part of the authors' investigation centres round the motive development of pre-school children. They use for testing and studying purposes the following elements : the throwing of the tennis ball, standing ; the vertical détente ; the abdominal muscular strength ; the back muscular strength ; floatings ; the coxofemural mobility ; racing along 20 m ; skill ; resistance running. The article ends with a synthesis of the partial conclusions. As comparison terms are lacking, the hierarchical arrangement of values is carried out by means of scaling tables for all motive tests, by means of which the individual's values may be appraised.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

NECESITATEA DIFERENȚIERII CONȚINUTULUI PROGRAMEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN CLASELE GIMNAZIALE

Conf. univ. dr. IOAN NICOLA
Conf. univ. IONEL CIOTEA
Lector univ. IOAN BURCĂ
Lector. univ. VALERIU FĂRCAȘ
Lector univ. COLOMAN SOÓ
Lector. univ. LADISLAU GRÜN
Lector univ. FRANCISC BARABAȘ
Institutul de învățământ superior Tg.-Mureș

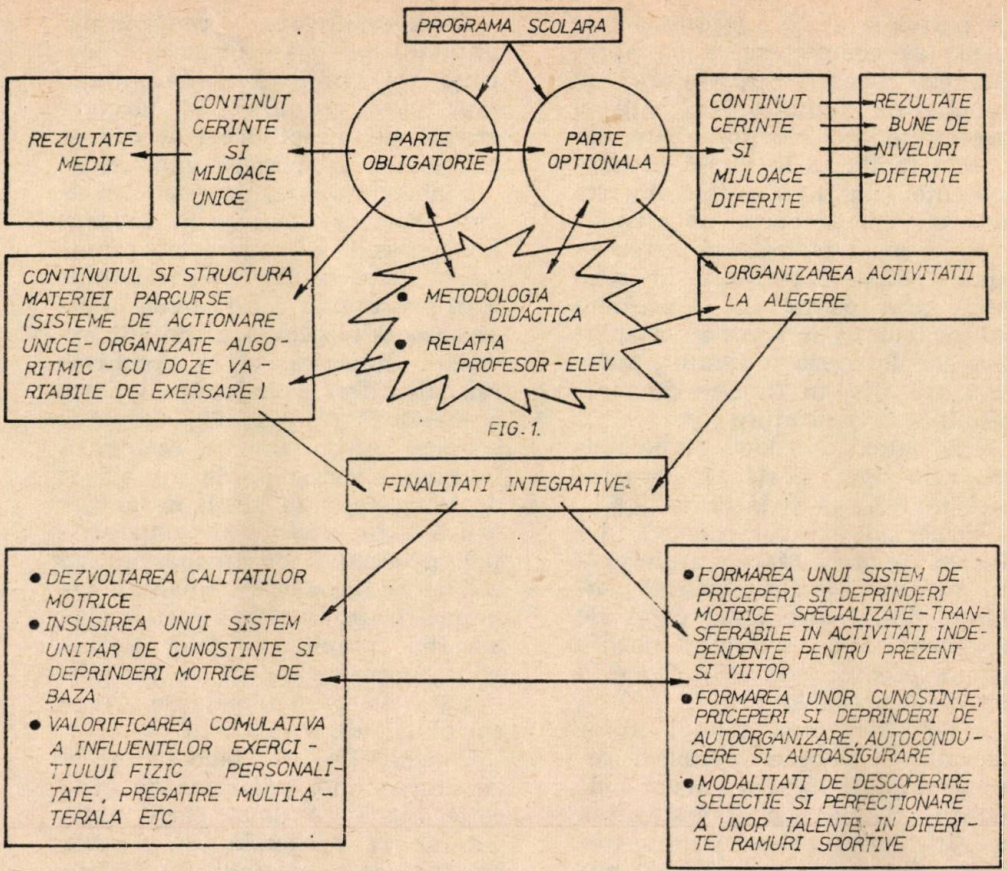
Învățământul, ca subsistem al societății, privită ca un tot, se află într-o continuă transformare și restructurare, rezultat al „presiunilor" exercitate din exterior, impuse de imperativele comenzii sociale și al logicii sale interne, declanșată și stimulată de rezultatele cercetărilor psiho-pedagogice acumulate în ultima vreme.

Niciodată relația învățământ-societate nu a ridicat atîtea probleme ca în epoca contemporană. Din punct de vedere extensiv, ea afectează toate componentele și articulațiile interne ale învățământului, iar din punct de vedere intensiv presupune restructurări de esență în organizarea și desfășurarea sa.

Multitudinea aspectelor pe care le ridică coordonarea și adaptarea învățământului la cerințele societății noastre se concretizează în teza fundamentală cu valoare programatică, cuprinsă în documentele de partid și de stat, cea a integrării învățământului cu producția și cu cercetarea. **„Un obiectiv esențial al cincinalului este dezvoltarea în continuare a învățământului pe baza celor mai noi cuceriri ale științei și tehnicii, a politehnizării și integrării strînse cu producția și cercetarea, organizarea temeinică a calificării forței de muncă, generalizarea procesului de reciclare a cadrelor, perfecționarea pregătirii profesionale a tuturor oamenilor muncii"** (1, pag. 46).

Un loc aparte, prin consecințele și implicațiile sale asupra celorlalte elemente ale învățământului, îl ocupă conținutul său. Acest conținut vizează anumite finalități instructiv-formative, impune anumite metode și mijloace ce urmează a fi folosite de către profesor în procesul didactic etc. Din această cauză, în ultimul timp, tot mai multe preocupări se concentrează tocmai în jurul cantității și calității informației ce urmează a fi selecționată și prevăzută în programa școlară.

În privința ordonării și sistematizării conținutului, în acest document specialiștii vorbesc despre o concepție **„modulară"**. Ea ar consta în „divizarea unui conținut în moduli", adică în subunități care constituie un bloc



/ după V. Fărcaș /

coerent, ale cărui relații cu structura generală sînt bine precizate" (5, pag. 156).

Ca o concretizare a celor de mai sus, la conținutul programei de educație fizică a fost lansată ideea restructurării și grupării acestui conținut în două părți, una **obligatorie** (fundamentală și alta **la alegere** (opțională) — (cf. 7).

În timp ce pentru învățămîntul postgimnazial educația fizică se desfășoară pe baza unor programe diferențiate în funcție de profilul acestor instituții, în clasele gimnaziale ea se desfășoară pe baza unei programe unice, nu întotdeauna suficient de elastică și adaptabilă unor particularități psihologice ale elevilor.

Elaborarea unei programe școlare la educație fizică în clasele gimnaziale, avînd două părți, una — obligatorie și alta — la alegere, răspunde unor deziderate psihologice și pedagogice.

Se asigură în acest mod condiții prielnice pentru diferențierea învățămîntului în funcție de anumite particularități de vîrstă și individuale ale elevilor, prin conținutul procesului de învățămînt. Astfel, partea obligatorie ar urmări, cu predilecție, dezvoltarea fizică generală a elevilor, în timp

ce partea la alegere (opțională) ar urma să completeze și să aprofundeze această dezvoltare, în funcție de anumite înclinații și preferințe ale elevilor. Este cunoscut faptul că la vîrsta preadolescenței (clasele V—VIII), interesele elevilor încep să se cristalizeze și să se stabilizeze ; crearea unor condiții favorabile, în acest sens, prin conținutul procesului de învățămînt ar favoriza orientarea elevilor spre o ramură sportivă sau alta, în funcție de posibilitățile și aspirațiile lor.

Schematic, interdependența dintre cele două părți ale programei, s-ar putea reda ca în fig. 1.

Urmărind această schemă, deducem că preocuparea profesorului pentru realizarea interdependenței dintre cele două părți ale programei s-ar exercita pozitiv asupra predării educației fizice în clasele gimnaziale prin :

a. folosirea unei tehnologii adecvate, în vederea corelării celor două părți, care are drept consecințe adîncirea și diversificarea pregătirii motrice generale a elevilor, lărgirea orizontului de cunoaștere, dezvoltarea capacității fizice etc. ;

b. partea opțională oferă condiții prielnice pentru ca pe fondul unei pregătiri motrice generale să asigure condiții în vederea practicării de către toți elevii a unei ramuri sportive, potrivit posibilităților bio-psihologice ale acestora, oferind astfel prilejul descoperirii, selecționării și dezvoltării celor mai talentați elevi ;

c. prin specificul său, partea opțională se răsfrînge pozitiv asupra suportului motivațional al practicării educației fizice și sportului, prin apariția așa-ziselor motive intrinseci legate de trebuința de mișcare și dragostea pentru practicarea unei ramuri sportive ;

d. diversificarea conținutului impune, pe plan pedagogic, cerințe și mijloace diferențiate, fapt care amplifică și lărgește gradul de atractivitate al educației fizice la clasele gimnaziale.

Elaborarea unei programe în acest spirit se înscrie în concepția generală privitoare la optimizarea procesului de învățămînt care presupune : **„nu numai organizarea științifică a activității cadrelor didactice, ci și organizarea științifică a activității școlare a elevilor“** (2, pag. 60). Desigur, această optimizare se realizează în mod specific de la un obiect de învățămînt la altul. Ea antrenează toate laturile și componentele procesului de învățămînt ca relație pedagogică cu finalități bine precizate. Urmează deci ca elaborarea și aplicarea unor strategii de optimizare să se facă în funcție de particularitățile fiecărui obiect de învățămînt.

Considerăm că elaborarea și adoptarea unei programe de educație fizică cu două părți, **obligatorie** și **opțională,** se înscrie printre aceste strategii îndreptate în vederea optimizării procesului de învățămînt la acest obiect în condițiile concrete ale predării lui pe o anumită treaptă a învățămîntului nostru. Ea oferă cadrelor didactice posibilități multiple de adaptare a tehnologiei didactice la o situație educațională dată, iar elevilor — participarea în mod activ la propria lor formare, în concordanță cu trebuințele și aptitudinile de care dispun.

Partea opțională oferă un cîmp larg de alegere atît pentru profesor, cît și pentru elevi, în funcție de anumite condiții și împrejurări concrete. Pentru elevi, opțiunea are cel puțin două efecte : unul favorizează inițiativa și cultivă responsabilitatea pentru

activitatea de educație fizică, altul permite o mai bună adaptare a conținutului învățămîntului la interesele și posibilitățile lor.

Nu trebuie să considerăm însă interesele și preferințele elevilor ca unic criteriu în determinarea opțiunilor, deoarece este tot atît de important ca stabilirea ramurilor sportive sau a activităților la alegere să se realizeze în concordanță cu obiectivele generale ale educației fizice și sportului la acest nivel. Cu alte cuvinte, alegerea nu este ceva cu totul întîmplător, ea trebuind să opereze — datorită intervenției profesorului — în perspectiva pregătirii profilate, a tradițiilor, a bazei materiale existente în școală etc.

Finalizarea opțiunii nu trebuie să fie doar rezultatul unei simple atracții sau plăceri momentane, ci o atitudine intelectuală, implicînd o triplă determinare : **motivațională** (opțiunile pentru anumite discipline sau activități se bazează în primul rînd pe motive intrinseci) ; **volițională** (conștiința efortului și a necesității de autoperfecționate continuă) ; **axiologică** (angajament și responsabilitate din partea celui care le alege).

În încheiere, cîteva concluzii ce se desprind din cele de mai sus :

— modernizarea învățămîntului afectează toate componentele sale — conținut, metode, mijloace, forme de organizare etc. Restructurarea conținutului constituie punctul de plecare al acestei modernizări. Esența unei asemenea restructurări constă în organizarea conținutului în funcție de diferite capacități și particularități ale elevilor, astfel încît el să răspundă nu numai unei medii statistice, ci și infinitelor variații ce se plasează în jurul acestei medii. Caracterizarea acestei cerințe diferă de la un obiect de învățămînt la altul. Considerăm că pentru educație fizică, întocmirea unei programe cu două părți — una obligatorie și alta la alegere — ar răspunde acestui deziderat fiind întemeiată din punct de vedere psihologic și pedagogic ;

— întocmirea concretă a programei ar trebui să pornească de la proiectarea, în prealabil, a „obiectivelor performative" (4, pag. 23) ce se urmăresc prin predarea acestui obiectiv, diferențiate pentru fiecare clasă în parte. În funcție de aceste obiective, se vor putea stabili apoi **„modulii de bază"** (obligatorii) și **„modulii secundari"** (opționali). Inițial, această operație ar trebui începută cu clasa a V-a, urmînd ca pe baza rezultatelor constatate să se extindă treptat și la celelalte clase ;

— pentru clarificarea multor aspecte, pe care numai practica le poate releva, ar fi necesar — ca în faza inițială — aplicarea unei asemenea programe să se facă în mod experimental la un număr de clase selecționate din fiecare județ. Experimentarea propriu-zisă ar evidenția, cu siguranță, și tehnologii adecvate de realizare a prevederilor programei în funcție de factorii variabili care intervin în procesul de învățămînt.

BIBLIOGRAFIE

1. CEAUȘESCU NICOLAE : Raport la cel de-al XII-lea Congres al Partidului Comunist Român, Ed. Politică, București, 1979.
2. BABANSKI I. K. : Optimizarea procesului de învățămînt, Ed. didactică și pedagogică, București, 1979.
3. DAVITZ R. JOEL, BALL SAMUEL : Psihologia procesului

educațional, Ed. didactică și pedagogică, București, 1978.
4. GAGNÉ M. ROBERT, BRIGGS J. LESLIE : Principii de design al instruirii, Ed. didactică și pedagogică, București, 1977.
5. RADU T. IOAN : Învățământul diferențiat, Ed. didactică și pedagogică, București, 1978.
6. VLĂSCEANU LAZĂR : Decizie și inovație în învățământ, Ed. didactică și pedagogică, București, 1979.
7. MITRA GH., MOGOȘ AL : Metodica educației fizice școlare, Ed. Sport-Turism, București, 1980.

I. NICOLA, V. FĂRCAȘ, I. CIOTEA, C. SOO, I. BURCĂ, L. GRÜN, FR. BARABAS : La nécessité de différencier le contenu du programme d'éducation physique dans les classes moyennes

Le collectif d'auteurs présente les aspects théoriques de la pluralité des facteurs impliqués dans la coordination et dans l'adaptation de l'enseignement aux exigences de la société contemporaine, en soulignant naturellement, l'importance de l'éducation physique.

On y propose l'élaboration d'un programme scolaire d'éducation physique dans les classes moyennes, contenant deux cycles — programme obligatoire ou au choix, c'est à dire dans des sousdivisions consituant un tout cohérent, dont les relations de structure générale sont bien précisés.

I. NICOLA, V. FĂRCAȘ, I. CIOTEA, C. SOO, I. BURCĂ, L. GRÜN, FR. BARABAȘ : The Content of Physical Education Curriculum Must be Differentiated for the Lower Secondary Schools

A team of researchers deal with the theoretical aspects of a multitude of factors implied by the adjustment of education to today's requirements, with stress laid on physical education.

They propose the working out of a physical education curriculum for the lower secondary schools divided into two sections — one obligatory and one optimal, i.e. into subunits making up a coherent well specified and patterned whole.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

EDUCAREA FORȚEI ÎN DIFERITE RAMURI SPORTIVE (VIII)

Prof. LAZĂR BAROGA
F. R. Haltere și Culturism

Datorită faptului că un meci de tenis poate dura 3—4 ore și uneori chiar mai mult, iar în cursul unei zile se pot susține mai multe întîlniri, în condițiile efectuării unui efort de intensitate maximală și submaximală, apare clar necesitatea educării forței în regim de rezistență. Forța este necesară unui jucător de tenis de cîmp atît pentru servicii, cît și pentru loviturile din timpul meciurilor. Cu cît aceste lovituri sînt mai puternice, cu atît crește viteza de deplasare a mingii și posibilitatea de a pune în dificultate adversarul.

Tot în sprijinul ideii de a se acorda o deosebită atenție în pregătire educării forței în regim de rezistență, amintim că în jocurile sistem turneu, valoarea jucătorilor crește spre sfîrșitul competițiilor, de unde necesitatea păstrării forței un timp îndelungat. În afară de aceasta, este nevoie de crearea posibilităților de efectuare a unui număr mare de mișcări de forță-viteză (detentă) pe toată durata competițiilor.

Principalii mușchi care participă în jocul de tenis sînt următorii : m. flexori și extensori ai articulației carpului, m. flexori și extensori ai articulației scapulo-humorale, m. extensori ai articulațiilor coxo-femurale și genunchiului, m. flexori, extensori și rotatori ai coloanei.

Lecție
de educare a forței în regim de rezistență pentru jucătorii de tenis de cîmp

Ex. 1. — Stînd cu haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu sărituri. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără greutăți (16—18 repetări).

30 kg	40 kg	50 kg	70 kg	80 kg	60 kg	3 . . 910 kg
3	3	3	2	1	3	

încălzire Repetări=15

Ex. 2. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera ținută pe piept cu apucare în pronație, împingerea halterei deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin rotări libere de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

10 kg	20 kg	30 kg	40 kg	50 kg	30 kg	3 . . 490 kg
3	3	3	2	1	3	

încălzire Repetări=15

Ex. 3. — Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului la orizon-

tală și apucarea halterei, flexia brațelor cu ridicarea coatelor sus pînă cînd haltera atinge pieptul și revenirea. Încălzirea se efectuează prin depărtarea brațelor lateral din aceeași poziție (16—18 repetări).

$\frac{40\text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1.400 kg

Repetări=36

Ex. 4. — Culcat înapoi pe banca trenajorului, cu sprijinul tălpilor pe podea, haltera pe piept, împingerea halterei deasupra pieptului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin depărtarea și apropierea brațelor la nivelul pieptului din poziția stînd (16—32 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{3}$ $\frac{40\text{ kg}}{3}$ $\frac{75\text{ kg}}{3}$ $\frac{85\text{ kg}}{2}$ $\frac{95\text{ kg}}{1}$ $\frac{75\text{ kg}}{3}$ 3 . 1.165 kg

încălzire Repetări=15

Ex. 5. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără greutate (18—36 repetări).

$\frac{60\text{ kg}}{18}$ 3 . . . . . 3.240 kg

Repetări=54

Ex. 6. — Culcat înapoi cu sprijinul coapselor pe banca transversală a trenajorului, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului cu răsuciri alternative spre stînga și spre dreapta. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții pentru abdomen (16—18 repetări).

$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 360 kg

Repetări=36

Ex. 7. — Culcat înapoi pe banca trenajorului, cu sprijinul tălpilor pe podea, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră pe coapse, ridicarea prin înainte a brațelor, ducerea lor deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin rotări libere de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1080 kg

Repetări=36

Ex. 8. — Șezînd pe banca trenajorului, încheieturile mîinilor pe genunchi, haltera apucată în supinație, flexia mîinilor și revenire. Încălzirea se efectuează prin rotarea liberă a pumnilor spre stînga și spre dreapta (16—32 repetări).

$\frac{20\text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 720 kg

Repetări=36

Ex. 9. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, sărituri consecutive de pe ambele picioare peste obstacole (50—60 cm înălțime). Încăl-

zirea se efectuează cu ajutorul diferitelor sărituri efectuate de pe ambele picioare (16—18 repetări).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{12}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 360\text{ kg}$$

Repetări=36

Ex. 10. — Șezînd pe banca trenajorului, încheieturile mîinilor pe genunchi, haltera apucată în pronație, flexia mîinilor și revenirea. Încălzirea se efectuează prin rotarea liberă a pumnilor spre stînga și spre dreapta (16—32 repetări).

$$\frac{20\text{ kg}}{12}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ 720\text{ kg}$$

Repetări=36

Ex. 11. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, urcarea pe un obstacol (1,70—1,80 m), sărituri în adîncime (exerciții de cedare) cu ducerea brațelor înainte în momentul aterizării. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (16—18 repetări).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{12}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ 360\text{ kg}$$

Repetări=36

Ex. 12. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele încrucișate în fața pieptului cu cîte o gantelă în fiecare mînă, depărtarea laterală a brațelor și revenirea. Încălzirea se realizează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără gantele (16—32 repetări).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{16}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ 480\text{ kg}$$

Repetări=48

$$Iv = \frac{11.325\text{ kg}}{50\text{ kg}} = 226{,}5;\quad Ii = \frac{226{,}5}{399} = 0{,}5$$

Se efectuează 2—4 antrenamente de educare a forței în regim de rezistență în cadrul unui ciclu săptămînal din perioadele premergătoare. În cele competiționale și de odihnă activă se fac minimum 2 antrenamente cu reducerea încărcăturii generale pînă la 50%.

Indicii de intensitate ai lecțiilor cuprinși între 0,5—0,6 confirmă orientarea lecțiilor spre educarea forței în regim de rezistență.

TIR

Probele de tir solicită din plin sistemul nervos central (viteză de reacție, rezistență nervoasă, concentrarea atenției etc.) însă datorită efortului static necesar menținerii cu ușurință a armelor în diferite poziții, este nevoie de a orienta pregătirea și în direcția educării forței în regim de rezistență. Această calitate fizică este necesară chiar și în cazul efectuării mișcărilor în mare viteză (talere), datorită numărului mare de repetări a acestora, atît în competiții, cît mai ales în antrenamente.

Principalii mușchi care acționează în probele de tir sînt următorii : m. flexori ai articulației carpului (m. palmar mare și mic, m. cubital anterior, m. flexori superficiali și profunzi ai degetelor, m. lung flexor propriu al policelui), m. flexori ai articulației scapulo-humerale (m. deltoid, m. biceps, m. coraco-brahial, m. pectoralul mare), m. triceps. Pentru probele de arc acționează : m. extensori ai articulației scapulo-humerale (m. deltoid, m. marele dorsal, m. subspinos, m. rotund mare, m. rotund mic, m. triceps), m. șanțurilor vertebrale, m. abdominali. Pentru probele de arc și talere acționează și m. rotatori ai coloanei : sistemul transvers spinal, m. lungul gîtului, m. sternocleidomastoidian, m. psoas, m. trapez, m. supracostal. Membrele inferioare efectuează în majoritatea probelor un efort static fiind solicitați mai ales m. marele fesier, m. cvadriceps și m. gemeni.

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru probele de tir (pistol, pușcă, talere)

Ex. 1. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe piept, împingerea halterei deasupra capului și revenire. Încălzirea se efectuează cu ajutorul rotărilor libere de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

$$\frac{30\text{ kg}}{15}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 1.350\text{ kg}$$

Repetări=45

Ex. 2. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, executarea genuflexiunilor. Încălzirea se efectuează prin genuflexiuni libere (32—64 repetări).

$$\frac{40\text{ kg}}{10}\ \frac{50\text{ kg}}{10}\ \frac{60\text{ kg}}{12}\ \frac{70\text{ kg}}{8}\ \frac{80\text{ kg}}{6}\ \frac{60\text{ kg}}{15}\ \frac{60\text{ kg}}{10}\ \frac{60\text{ kg}}{9}\ .\ 3.800\text{ kg}$$

încălzire Repetări=60

Ex. 3. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea prin lateral a brațelor deasupra capului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin ridicări libere alternative a brațelor deasupra capului (32—36 repetări).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{16}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 480\text{ kg}$$

Repetări=48

Ex. 4. — Culcat înapoi cu sprijinul coapselor pe banca transversală a trenajorului, picioarele fixate, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și menținerea poziției (45 grade între coapse și trunchi) timp de 6 secunde. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții libere pentru abdomen (16—32 repetări).

$$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{12}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 360\text{ kg}$$

Repetări=36

Ex. 5. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, aplecarea trunchiului la orizontală și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (16—18 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{16}$ 3 . . . . . 1.440 kg

Repetări=48

Ex. 6 — Sprijin pe brațe la paralelele trenojorului, flotări în brațe. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor în brațe la sol (16 —20 repetări).

$\frac{50\text{ kg (greutatea corpului)}}{12}$ 3 . . . . . 1.800 kg

Repetări=36

Ex. 7. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, răsucirea trunchiului spre stînga și dreapta. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără greutăți (32—64 repetări).

$\frac{35\text{ kg}}{16}$ 4 . . . . . 1.680 kg

Repetări=64

Ex. 8. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele lateral cu apucarea în pronație a barelor a două cadre izometrice (sau a diferitelor obiecte fixe), încordări musculare pe direcția ridicării brațelor deasupra capului. Încălzirea se efectuează prin rotări libere de brațe înainte și înapoi (16—32 repetări).

$\frac{80\,\%}{10''}$ $\frac{90\,\%}{8''}$ $\frac{100\%}{6''}$ $\frac{90\,\%}{8''}$ $\frac{80\,\%}{10''}$ $\frac{80\,\%}{10''}$ . . . 260 kg

Repetări= 6

Ex. 9. — Culcat înainte pe podea, picioarele fixate la spalier, brațele la ceafă, cu cîte o gantelă în fiecare mînă, extensia trunchiului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin aplecări libere de trunchi (16—32 repetări).

$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{16}$ 3 . . . . . 480 kg

Repetări=48

Ex. 10. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea alternativă a brațelor deasupra capului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără gantele (32—36 repetări).

$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{16}$ 3 . . . . . 480 kg

Repetări=48

Ex. 11. — Stînd cu picioarele depărtate, picioarele semiflexate (între coapse și gambe se formează un unghi de 90 grade), fixarea umerilor sub bara cadrului izometric, încordări musculare pe verticală. Încălzirea se realizează cu ajutorul genuflexiunilor libere (32—36 repetări).

$\frac{80\,\%}{10''}$ $\frac{90\,\%}{8''}$ $\frac{100\%}{6''}$ $\frac{90\,\%}{8''}$ $\frac{80\,\%}{10''}$ $\frac{80\,\%}{10''}$ . . . 520 kg

repetări= 6

$$Iv = \frac{12.650 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 253; \quad Ii = \frac{253}{445} = 0{,}5$$

Lecție
de educare a forței și forței în regim de rezistență pentru probele de tir cu arcul

Ex. 1. — Din atîrnat la bara trenajorului, tracțiuni în brațe. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (32—36 repetări).

$$\frac{50 \text{ kg}}{12} \quad \frac{50 \text{ kg}}{10} \quad \frac{50 \text{ kg}}{8} \quad \ldots\ldots\ldots\ldots \; 1.500 \text{ kg}$$

Repetări= 30

Ex. 2. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, efectuarea genuflexiunilor. Încălzirea se realizează cu ajutorul genuflexiunilor libere. (16—32 repetări).

$$\frac{40 \text{ kg}}{10} \quad \frac{50 \text{ kg}}{10} \quad \frac{60 \text{ kg}}{12} \quad \frac{70 \text{ kg}}{8} \quad \frac{80 \text{ kg}}{6} \quad \frac{60 \text{ kg}}{15} \quad \frac{60 \text{ kg}}{10} \quad \frac{60 \text{ kg}}{9} \; . \; 3.800 \text{ kg}$$

încălzire Repetări=60

Ex. 3. — Culcat înapoi cu coapsele sprijinite pe banca transversală a trenajorului, picioarele fixate, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului pînă cînd se formează un unghi de 45 de grade între coapse și trunchi concomitent cu răsucirea alternativă a trunchiului spre stînga și spre dreapta. Se menține poziția de răsucire circa 6 secunde. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții libere pentru abdomen (16—32 repetări).

$$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{16} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots \; 240 \text{ kg}$$

Repetări = 48

Ex. 4. — Culcat înainte, cu coapsele sprijinite pe banca transversală a trenajorului, picioarele fixate, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, extensia trunchiului concomitent cu răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta. Se menține poziția răsucită circa 6 secunde. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (16—32 repetări).

$$\frac{2{,}5 \text{ kg} + 2{,}5 \text{ kg}}{12} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots \; 180 \text{ kg}$$

Repetări = 36

Ex. 5. — Stînd cu picioarele depărtate în poziție laterală față de trenajor, flexarea mîinii drepte cu apucarea mînerului trenajorului, imitarea mișcării de întindere a arcului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul mișcărilor libere de rotare a brațelor înainte-înapoi (16—32 repetări).

$$\frac{15 \text{ kg}}{32} \; 3 \; \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots \; 1.440 \text{ kg}$$

Repetări = 96

Ex. 6. — Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului la orizontală și apucarea halterei în pronație, flexia brațelor cu coatele sus pînă cînd haltera atinge pieptul. Încălzirea se efectuează prin depărtarea brațelor din poziția stînd cu trunchiul aplecat (16—32 repetări).

$\frac{35 \text{ kg}}{18}$ 3 . . . . . 1.890 kg

Repetări = 54

Ex. 7. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră în supinație, flexia brațelor și revenirea. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (32—36 repetări).

$\frac{25 \text{ kg}}{16}$ 3 . . . . . 1.200 kg

Repetări = 48

Ex. 8. — Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului la orizontală, apucarea unui pud cu brațul (care întinde coarda arcului), flexia brațului cu cotul sus și sprijin cu celălalt braț pe un obiect fix. Încălzirea se efectuează prin depărtarea și apropierea brațelor din poziția stînd cu trunchiul aplecat (16—32 repetări).

$\frac{16 \text{ kg}}{30}$ . . . . . 1.440 kg

Repetări = 90

Ex. 9. — Stînd pe mîini răsturnat la paralelele trenajorului, flotări în brațe, cu menținerea echilibrului de către partener. Încălzirea se efectuează cu ajutorul flotărilor pe brațe la sol (16—18 repetări).

$\frac{50 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1.800 kg

Repetări = 36

Ex. 10. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele înainte la nivelul umerilor, apucarea mînerelor trenajorului, depărtarea laterală a brațelor și revenirea. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aceluiași exercițiu fără trenajor (32—36 repetări).

$\frac{30 \text{ kg}}{18}$ 3 . . . . . 1.620 kg

Repetări = 54

Ex. 11. — Culcat înainte pe banca trenajorului, cu sprijinul tălpilor pe podea, haltera pe piept, împingerea deasupra pieptului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin depărtarea laterală a brațelor din poziția stînd (32—36 repetări).

$\frac{30 \text{ kg}}{3}$ $\frac{40 \text{ kg}}{3}$ $\frac{75 \text{ kg}}{3}$ $\frac{85 \text{ kg}}{2}$ $\frac{95 \text{ kg}}{1}$ $\frac{75 \text{ kg}}{3}$ 3 . 1.165 kg

încălzirea Repetări = 15

Ex. 12. — Șezînd pe banca trenajorului, sprijinul tălpilor pe podea, haltera la ceafă, împingerea ei deasupra capului și revenirea.

Încălzirea se efectuează prin rotări libere de brațe înainte și înapoi (32—36 repetări).

$\frac{30 \text{ kg}}{16}$ 3 . . . . . 1.440 kg

Repetări = 48

$$Iv = \frac{17.715 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 354{,}3 \; ; \; Ii = \frac{354{,}3 \text{ (Iv)}}{615 \text{ (nr. repet.)}} = 0{,}5$$

În probele de tir (pistol, pușcă, talere) se pot efectua 2—4 antrenamente, iar în probele de tir cu arcul 3—5 antrenamente în cadrul unui ciclu săptămînal din perioadele pregătitoare. În perioadele competiționale toți trăgătorii vor efectua minimum 2 antrenamente pe săptămînă cu scăderea încărcăturii generale pînă la 50% față de cea folosită în perioada premergătoare. Obținerea unor indici de intensitate ai lecțiilor cuprinși între 0,5—0,6 denotă orientarea pregătirii spre educarea forței în regim de rezistență.

YACHTING

Durata mare de timp necesară desfășurării curselor de yachting (circa 1—4 ore) în care are loc un efort de natură predominantă statică în diferite poziții impune acordarea unei importanțe deosebite pregătirii forței în regim de rezistență. Numărul mișcărilor, uneori foarte complicate și care necesită dezvoltarea unei forțe considerabile, este nelimitat în probele de yachting, acesta variind în funcție de condițiile exterioare (tăria vîntului, alegerea unghiului de deplasare etc.), în care se desfășoară cursele.

Principalii mușchi solicitați în cursele de yachting sînt următorii: m. flexori și extensori ai articulației carpului, centurii scapulo-humerale, ai coloanei, articulațiilor coxo-femurale, articulațiilor genunchilor și articulațiilor tibio-astragaliene. Întreg sistemul muscular este supus unui efort static, iar mușchii brațelor și centurii scapulare și unui efort dinamic.

Lecție
de educare a forței și forței în regim de viteză pentru yachting

Ex. 1. — Urcări în brațe la frînghie. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale brațelor (32—36 repetări).

$\frac{\text{50 kg (greutatea corpului)}}{\text{12 (mutări de brațe)}}$ 3 . . . . . 1.800 kg

Repetări=36

Ex. 2. — Culcat înainte cu coapsele sprijinite de banca transversală a trenajorului, picioarele fixate, brațele la ceafă ținînd o halteră, extensia trunchiului cu menținerea poziției timp de 6 secunde. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (32—36 repetări).

$\frac{20 \text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 720 kg

Repetări = 36

Ex. 3. — Culcat înapoi cu coapsele sprijinite de banca transversală a trenajorului, picioarele fixate, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea trunchiului și menținerea poziției (45 grade între coapse și trunchi), timp de 6 secunde. Încălzirea se efectuează cu ajutorul diferitelor exerciții libere pentru abdomen (32—36 repetări).

$\frac{5\text{ kg}+5\text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 360 kg

Repetări = 36

Ex. 4. — Stînd cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului la orizontală, apucarea halterei în pronație, flexia brațelor cu ducerea coatelor sus pînă cînd haltera atinge pieptul. Încălzirea se efectuează prin depărtarea laterală a brațelor din poziția cu trunchiul aplecat.

$\frac{35\text{ kg}}{18}$ 3 . . . . . 1.890 kg

Repetări=54

Ex. 5. — Culcat lateral, cu sprijinul coapselor pe banca trenajorului, picioarele fixate, brațele la ceafă cu cîte o gantelă în fiecare mînă, ridicarea laterală a trunchiului și menținerea poziției timp de 6 secunde. Încălzirea se efectuează prin aplecări laterale de trunchi spre stînga și spre dreapta (32—36 repetări).

$\frac{2{,}5\text{ kg}+2{,}5\text{ kg}}{12}$ 4 . . . . . 240 kg

Repetări = 48

Ex. 6 — Stînd cu picioarele depărtate, brațele înainte cu apucarea în pronație a bobinei trenajorului, rotarea bobinei înapoi și înainte. Încălzirea se efectuează prin flexii și extensii încordate ale degetelor (32—36 repetări).

$\frac{15\text{ kg}}{12}$ 4 . . . . . 720 kg

Repetări = 48

Ex. 7. — Stînd cu picioarele depărtate, haltera pe umeri, genuflexiuni continuate cu împingerea halterei deasupra capului. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor și rotărilor libere de brațe înainte și înapoi (32—36 repetări).

$\frac{40\text{ kg}}{12}$ 3 . . . . . 1.440 kg

Repetări = 36

Ex. 8. — Culcat înainte pe banca trenajorului, haltera pe piept, împingerea deasupra pieptului și revenirea. Încălzirea se efectuează prin depărtarea laterală și apropierea brațelor din poziția stînd (32—36 repetări).

$\frac{30\text{ kg}}{12}$ $\frac{40\text{ kg}}{12}$ $\frac{50\text{ kg}}{12}$ $\frac{70\text{ kg}}{8}$ $\frac{80\text{ kg}}{3}$ $\frac{60\text{ kg}}{12}$ 3 . 3.560 kg

încălzire Repetări = 59

Ex. 9. — Stînd cu picioarele depărtate, picioarele semiflexate, brațele pe lîngă trunchi, apucarea în pronație a barei cadrului izo-

metric, încordări musculare pe direcție verticală. Încălzirea se efectuează cu ajutorul aplecărilor libere de trunchi (32—36 repetări).

$$\frac{80\ \%}{10''}\ \frac{90\ \%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\ \%}{8''}\ \frac{80\ \%}{10''}\ \frac{80\ \%}{10''} \ldots 520 \text{ kg}$$

Repetări = 6

Ex. 10. — Culcat înapoi pe banca trenajorului, sprijinul tălpilor pe sol, brațele pe lîngă trunchi ținînd o halteră pe coapse, ridicarea prin înainte a brațelor și ducerea lor deasupra capului. Încălzirea se efectuează prin rotări libere de brațe înainte și înapoi.

$$\frac{30 \text{ kg}}{16}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 1.440 \text{ kg}$$

Repetări = 48

Ex. 11. Stînd cu picioarele depărtate, flexarea picioarelor (între coapse și gambe se va forma un unghi de 90 grade), fixarea umerilor sub bara cadrului izometric, încordări musculare pe verticală. Încălzirea se efectuează cu ajutorul genuflexiunilor libere (32—36 repetări).

$$\frac{80\ \%}{10''}\ \frac{90\ \%}{8''}\ \frac{100\%}{6''}\ \frac{90\ \%}{8''}\ \frac{80\ \%}{10''}\ \frac{80\ \%}{10''} \ldots 520 \text{ kg}$$

Repetări = 6

Ex. 12. — Stînd cu picioarele depărtate, brațele înainte cu apucarea mînerelor trenajorului, flexia brațelor din articulația scapulo-humerală și ducerea lor înapoi. Încălzirea se efectuează prin ducerea alternativă a brațelor deasupra capului (32—36 repetări).

$$\frac{20 \text{ kg}}{18}\ 3 \ldots\ldots\ldots\ldots\ldots\ldots 1.080 \text{ kg}$$

Repetări = 54

$$\text{Iv} = \frac{14.290 \text{ kg}}{50 \text{ kg}} = 285{,}8;\ \text{Ii} = \frac{285{,}8 \text{ (Iv)}}{467 \text{ (nr. repet.)}} = 0{,}6$$

L. BAROGA: Le développement de la force dans des différentes disciplines sportives (VIII)

Pour le joueur de tennis la forces est nécessaire tant au service que pour les coupes habituels, pendant le deroulement du jeu. La force d'un coup accroît la vitesse de deplacement de la balle ce qui crée des difficultés pour l'adversaire. En soulignant la nécessité d'accorder une grande attention a l'éducation de la force en régime de vitesse, l'auteur rappelle que dans les parties système tournoi la valeur des joueurs s'accroît vers la fin de la compétition ce qui fait nécessaire le maintien de la force pendant une période plus longue. Il est evident qu'il faut créer la possibilité d'effecteur un plus grand nombre de mouvements de force-vitesse sur toute la periode de la compétition.

Les épreuves de tir solicitent pleinement le système nerveux central, mais l'effort est habituelement statique (maintenir les armes dans différentes positions) et la préparation doit être orientée vers l'éducation de la force en régime de resistence. Cette qualité physique est nécessaire même dans les mouvements très rapides (skeet) car ils se répetent un grand nombre de fois, tant dans les compétitions que dans les entraînements.

(Continuare în pag. 72)

MIJLOACE FOLOSITE ÎN INSTRUIREA JUCĂTORILOR PIVOŢI ÎN HANDBAL — ÎNCEPĂTORI ŞI AVANSAŢI —

Asist. univ. MIRCEA POP
Institutul politehnic — Iaşi

Noile orientări metodice din antrenamentul sportiv contemporan pretind folosirea, în pregătire, a unor metode eficiente, care să ducă la scurtarea timpului de învăţare a tehnicii şi tacticii jocului. În conformitate cu aceasta, iniţierea elevilor se va face prin exerciţii şi complexe de exerciţii, care să imite, în mare, jocul în ansamblul lui. Plecînd de la modelul jocului ,se vor folosi în instruire părţi din acţiunile de joc, acestea repetîndu-se integral la început, fără să se urmărească în mod deosebit acţiunea tehnico-tactică. Folosirea metodei globale în antrenamentul cu copiii va avea ponderea cea mai mare.

Lucrările de specialitate fac puţine referiri la modul de instruire a jucătorilor pivoţi, absenţa materialelor informative diminuînd antrenorilor preocuparea pentru creşterea unor jucători valoroşi pe acest post.

Datorită lipsei unor săli special amejate pentru instruirea acrobatică a handbaliştilor şi a desfăşurării antrenamentelor pe terenuri de bituum şi zgură neagră, elementele specifice jocului pivotului fie că nu se predau în lecţii, fie că sînt însuşite incorect de către copii. Contactul cu solul, absolut necesar în jocul pivotului, se face — din această cauză — cu multă reţinere şi, în consecinţă, pentru însuşirea elementelor tehnice caracteristice se vor folosi mijloace specifice şi terenuri acoperite cu zgură roşie sau podea. Sînt, de asemenea, foarte utile saltelele şi terenurile acoperite cu iarbă, pe acestea elevii putînd să lucreze fără teama de a se accidenta.

Antrenamentele desfăşurate în aceste condiţii vor conduce la dezvoltarea curajului, perseverenţei şi voinţei în lupta cu apărătorii „neiertători". Elevii vor fi iniţiaţi în acţiunile de demarcare la semicerc, pentru a primi mingea sau pentru a uşura demarcajul jucătorilor de 9 m, în circulaţia rapidă la semicerc, în funcţie de locul în care se află mingea. Prin efectuarea paravanelor şi blocajelor, ei vor trebui să favorizeze acţiunile de finalizare ale celorlalţi jucători.

Din punct de vedere somatic, jucătorul pivot va trebui să posede braţe lungi şi palme mari, să fie robust, iar în privinţa calităţilor motrice — viteză mare de execuţie şi de reacţie, coordonare, forţă în braţe şi în picioare. Pentru dezvoltarea acestor calităţi, se va avea grijă ca exerciţiile să fie permanent complicate şi efectuate tot timpul în prezenţa adversarilor, impunîndu-se, concomitent, şi reducerea duratei execuţiilor.

Din punct de vedere tehnico-tactic, pivotul va trebui să posede un start rapid, un dribling eficient, atît în linie dreaptă, cît şi cu schimbări de direcţie, să folosească la timp spaţiile libere create prin ieşirea apărătorilor, să prindă cu siguranţă mingile primite de la jucătorii de 9 m sau de la ceilalţi jucători de semicerc, să favorizeze — prin blocaje şi paravane — demarcarea şi finalizarea.

Modelul de joc al pivotului

Modelul de joc al pivotului poate fi astfel caracterizat :

— deplasarea în mare viteză din apărare în atac ;

— prinderea mingii venite din urmă, după lansarea acesteia de către portar sau un alt jucător de cîmp ;

— prinderea şi pasarea rapidă şi precisă a mingii către partenerul cel mai demarcat ;

— depăşirea în dribling a unui apărător, folosind viteza cea mai mare de deplasare sau schimbările de direcţie ;

— prinderea mingii, driblingul în viteză şi aruncarea la poartă din săritură sau din săritură cu plonjon ;

— deplasarea rapidă spre o extremă sau spre cealaltă, în timpul celei de a doua faze a atacului, în scopul demarcării proprii sau, prin atragerea unuia sau chiar a doi apărători, pentru a crea culoare libere spre poartă jucătorului cu mingea ;

— deplasarea rapidă printre apărători în timpul fazei a treia a atacului, efectuarea de blocaje şi paravane din

mișcare pentru jucătorii de 9 m, prinderea mingii în urma angajării de către ceilalți coechipieri, a celei respinse de portarul advers și aruncarea la poartă, folosind procedeul din săritură, din plonjon, din plonjon sărit sau din săritură cu plonjon ;

— replierea rapidă în apărare, marcînd — dacă este cazul — unul din jucătorii adverși.

Atît în pregătirea începătorilor, cît și a jucătorilor pivoți avansați, **folosirea instruirii programate** poate fi foarte eficientă, ea permițînd eșalonarea precisă a acțiunilor,stabilirea numărului de repetări și dozarea efortului în cadrul acestora, tratarea diferențiată a jucătorilor. Conținutul instruirii jucătorilor pivoți ar putea fi astfel programat :

— deplasarea în poziție fundamentală — prinderea mingii — pivotare — aruncare din săritură sau din plonjon ;

— prinderea mingii — fentă de depășire — depășire — aruncarea din plonjon ;

— deplasare — blocaj — plecare din blocaj — prindere — fentă simplă sau dublă de depășire — aruncare din plonjon ;

— deplasare pe semicerc — ieșire la minge și prinderea ei — pasă și paravan efectuat de pivot pentru unul din jucătorii de 9 m.

Exercițiile folosite pentru instruirea jucătorului pivot vor fi astfel alese și programate încît să conducă la realizarea modelelor acțiunilor de joc ale acestuia.

I. Mijloace pentru dezvoltarea îndemînării și a curajului.

— Pe iarbă sau pe saltele : rostogolire înainte ,lateral și înapoi (în torent — 10—15 repetări).

— Săritură precedată de bătaie pe un picior, aterizare pe un picior sau pe ambele picioare și rostogolire înainte (10—12 repetări).

— Rulări pe abdomen și pe spate.

— Bătaie pe trambulina sau plasa elastică, săritură înaltă și aterizare urmată de rostogolire înainte (în șir cîte unul sau pe grupe).

— Pe saltea : săritură înainte, imitînd plonjonul, lovirea cu palma a unei mingi și aterizare pe brațe (pe grupe sau în șir cîte unul, 10—15 repetări).

— Săritură cu întoarcere de 180 de grade, imitarea aruncării și aterizare în sprijin pe brațe.

— Din alergare, aruncarea și prinderea mingii, alternativ, cînd cu o mînă, cînd cu cealaltă (4—5 lungimi de teren).

— Pe genunchi, din ghemuit sau pe genunchi, pase din cădere înainte pe brațe (3 × 15—20 de pase).

— Pe perechi, din ghemuit, pasă urmată de rostogolire laterală pe partea brațului de aruncare (pe saltele sau pe iarbă, 3 × 20 de pase).

— Alergare pe lungimea terenului, întreruptă de 4—5 opriri și urmate de săritură cu întoarcere (3—4 lungimi de teren).

— Stafetă : rostogolire înainte cu mingea în mîini, dribling printre patru jaloane, săritură cu întoarcere de 180 de grade, rostogolire înapoi, iar de la capătul traseului — dribling cu spatele pînă la linia de plecare.

II. Mijloace folosite în etapa de inițiere

— Deplasare în poziție fundamentală de-a lungul semicercului, cu pași adăugați și cu spatele spre poartă, executînd prinderea și pasarea mingii cu patru parteneri așezați pe posturile de extreme și interi.

— Alergare de-a lungul semicercului, întreruptă de opriri și pivotări pe un picior și pe celălalt, pentru a ajunge cu fața la poartă în poziție de aruncare.

— Același exercițiu, cu aruncare la poartă, unul din jucătorii de 9 m angajînd de 3—4 ori la rînd același pivot.

— Grupa este așezată de-a lungul semicercurilor, cu un interval de 1—2 m între jucători : se aruncă mingea și se reprinde, după care se aruncă la poartă din plonjon (pentru executarea într-un timp scurt a cît mai multe aruncări, jucătorii se pot așeza în fața unui zid care respinge mingea în apropierea acestora).

— Dribling în linie dreaptă în viteză, pe 5—10 m, oprire la semicerc și aruncare din plonjon cu cădere în față.

— De-a lungul semicercului de 6 m sînt așezate saltele : elevii aruncă mingea puțin spre înainte, o reprind în cădere și apoi aruncă din plonjon.

III. Mijloace ce pot fi folosite în etapa de învățare și consolidare

— Pe perechi de inter-pivot, după 5—6 pase se prinde mingea, se execută întoarcere spre poartă prin pivotare

pe piciorul stîng și apoi se aruncă din plonjon.

— Repetarea pașilor, 2, 3, și 4 ai pivotului, lucrîndu-se pe perechi de pivoți-apărători.

— Aruncarea la poartă, urmată de rostogolire laterală pe partea brațului de aruncare — fără și cu apărător.

— Perechi de inter-pivot la ambele porți : se execută 4—5 pase puternice, după care pivotul, folosind pasul 1 sau 2, aruncă din plonjon.

— Aruncări din plonjon, după angajarea din săritură de către inter.

— Inter-pivot și doi apărători : se execută 3—4 pase între inter și pivot, după care ultimul, desprinzîndu-se de apărătorul propriu, aleargă în spațiul rămas liber în urma ieșirii apărătorului la inter, este angajat și aruncă din plonjon.

— 5—6 pase puternice între pivot și inter, acesta din urmă angajîndu-l pe primul printr-o pasă specială.

— Grupa este împărțită pe două șiruri așezate cu fiecare elev din față la nivelul celor doi interi. Între cele două șiruri se află doi apărători pasivi. Primii pivoți din fiecare șir pasează mingea interilor de pe partea lor, după care — depășind apărătorul propriu, se deplasează spre interul opus, încrucișîndu-se — primesc mingea de la acesta și aruncă din plonjon. Se lucrează la ambele semicercuri pînă cînd fiecare pivot execută 15—20 de aruncări (fig .1).

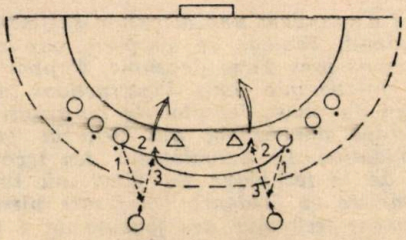


Fig. 1

— Aruncări repetate din plonjon după pase primite de la extrema dreaptă și stîngă peste semicerc.

— Perechi de pivot-jucător de 9 m — cîte 3—4 perechi la fiecare semicerc : pivotul, așezat cu spatele la poartă, după 3—4 pase repezi și puternice, pivotează spre stînga și apoi aruncă din plonjon sau din plonjon săritură. După 6—8 aruncări de acest gen, se aruncă din plonjon, după pivotare spre dreapta (8—10 repetări). Se execută apoi alternativ aruncări cu pivotare spre dreapta și spre stînga.

— Același exercițiu se repetă cu apărători semiactivi și activi.

— Inter-pivot și un apărător semiactiv : pivotul, așezat cu spatele la apărător, execută fentă de depășire spre dreapta și apoi depășire și aruncare din plonjon pe partea stîngă a apărătorului.

— Același exercițiu, cu fentă de plecare spre stînga și aruncare după depășire prin dreapta apărătorului.

— Angajarea din săritură a pivotului, acesta prinzînd mingea în cădere în semicerc. Din această poziție dificilă, dar care îi permite depărtarea de apărător, pivotul aruncă la poartă din plonjon cu cădere în față (apărător semiactiv).

— Centru-pivot și apărător semiactiv : pase repetate între pivot și centru, pivotul făcînd pas înainte la fiecare minge, pentru ca aceasta să nu fie interceptată. De asemenea, ieșirea la minge se face în așa fel încît să-și poată crea posibilitatea de a-și depăși apărătorul prin dreapta sau prin stînga.

— Un apărător este așezat la nivelul interului dreapta, iar pivoții, pe un șir, la nivelul interului stînga. După trimiterea mingii interului dreapta, pivotul aleargă în viteză spre apărător, primește mingea odată cu oprirea în dreapta a acestuia și, pivotînd pe piciorul drept, aruncă din plonjon (fig. 2). Exercițiul poate fi schimbat, în sensul că pivotul se oprește în stînga apărătorului, primește mingea și, pivotînd spre stînga pe piciorul stîng, aruncă din plonjon. După mai multe repetări, șirul de jucători pivoți este așezat la nivelul interului dreapta și pleacă spre interul stînga, pentru a fi angajați (fig. 2).

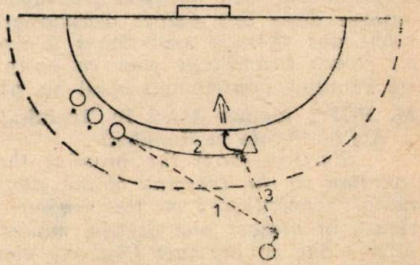


Fig. 2

— Pe semicerc se află doi pivoți și trei apărători, iar la 9 m — cîte doi jucători pe posturile de inter dreapta și stînga. Interii pasează între ei, atacînd poarta oblic spre extrema de pe partea lor. În momentul în care interul dreapta primește mingea de la

cel din stînga și apărătorul iese pentru a-l bloca și împiedica să finalizeze, pivotul efectuează blocaj la apărător pentru a permite interului depășirea spre centru terenului. De aici mingea este pasată interului stînga, care repetă exercițiul (pătrundere — interul, depășire și pasă — interul, ieșire pentru blocare — apărătorul, blocaj — pivotul) — (fig. 3). Lucrează alternativ cei doi interi de pe aceeași parte, pînă cînd pivoții execută de 10—12 ori acțiunea de blocaj.

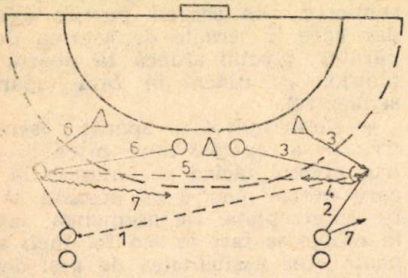


Fig. 3

— Jocuri 2—2, 3—3, 4—4 la o poartă, punîndu-se accent pe acțiunile de demarcare și de depășire ale pivoților și pe aruncările din plonjon.

Programarea unor lecții cu teme specifice învățării tehnicii pivotului, în care toți elevii lucrează pentru acest post, este în măsură să evidențieze viitorii jucători pivoți ai echipei, să-i pregătească pentru jocul la semicerc. În același timp, aceste lecții contribuie la perfecționarea tehnicii jucătorilor de 9 m, la dezvoltarea curajului acestora în lupta cu apărătorii.

Utilizarea modelelor și structurilor de exerciții eșalonate în lucrare și-a dovedit utilitatea de-a lungul anilor, jucătorii pivoți formați contribuind la obținerea unor rezultate valoroase de către echipele de băieți ale Clubului sportiv școlar „Unirea" din Iași, și anume : locul III în finala pe țară la juniori III, locul VI la turneul final al juniorilor II și locul II în finala pe țară la juniori I, în anul competițional 1978—1979.

Exercițiile și structurile de exerciții au fost folosite în pregătirea jucătorilor pe o perioadă de 6—7 ani, atît cît a durat instruirea lor în cadrul Clubului sportiv școlar „Unirea" Iași.

BIBLIOGRAFIE

CERCEL P. : Calitățile motrice în handbal, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

KUNST-GHERMĂNESCU I. : Handbal — tehnica și tactica jocului, Ed. Sport-Turism, București, 1978.

ȘICLOVAN I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Sport-Turism, București, 1977.

TEODORESCU L. : Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, Ed. Sport-Turism, București, 1975.

M. POP : Moyens utilisés dans l'instruction des joueurs pivots en handball — débutants et avancés.

Considérant que les travaux de spécialité n'accordent une attention suffisante à la préparation des jouers pivots en handball, l'auteur se propose, par cet ouvrage basé sur une fructueuse expérience depuis près d'une decennie, d'apporter son contribution pour remédier à cet état défavorable dans l'instructions des handballeurs. On y présente : le modèle de jeu du pivot, l'emploi de l'instruction programmée, des moyens employés dans l'étape d'initiation, qui peuvent être utilisés dans des étapes d'étude et de consolidation. Le déroulement des leçons ayant des thèmes spécifiques à l'acquisition de la technique du pivot, où tous les elèves travaillent pour ce poste, aide à mettre en évidence les futurs pivots de l'équipe, contribuant aussi au perfectionnement technique des joueurs de 9 m.

M. POP : Means Used in Training Players — Beginners and Advanced — to Act as Pivots in Handball

Starting from the premise that the specialist literature does not give due attention to the training of the players who are to act as pivots in handball, the author concentrates on the subject. This article, which relies on a fruitful experience of almost one decade, makes it its purpose to remedy some unfavourable effects due to the fact that one element, above-mantioned, is lacking in training. For the purpose the author presents : a model of playing for the pivot player ; a programmed instruction and the means to use it ; a number of means to be resorted to for developing skills and courage, which are to be used in the stage of initiation but also in those of learning and consolidation. The author evidences that the programming of lessons on topics specific to the learning of the techniques required by the pivot players — in which all the pupils learn it — will help the instructor in his selection of the future pivot players of the team, while contributing to the improvement of the techniques of the 9 m players.

EXERCIŢII DE GIMNASTICĂ PENTRU PREGĂTIREA ATLEŢILOR (IV)

Prof. DUMITRU GÂRLEANU
Clubul sportiv şcolar nr. 8 Bucureşti

F. EXERCIŢII DE GIMNASTICĂ SPECIFICE SĂRITORULUI ÎN ÎNĂLŢIME

Dacă pînă la apariţia procedeului de săritură în înălţime cu răsturnare dorsală săritorului în înălţime îi erau indispensabile o serie de exerciţii de gimnastică, în schimb specialistului în acest procedeu nu-i poate lipsi din pregătirea de zi cu zi marea varietate de exerciţii de gimnastică şi în special de exerciţii acrobatice.

Pentru realizarea poziţiei de „pod" în faza trecerii peste ştachetă, precum şi a execuţiei dinamice de ajungere în această poziţie şi de ieşire din ea, executantului îi sînt necesare sute şi mii de execuţii gimnastice de răsturnare înapoi, de poduri, de trecere prin pod înainte şi înapoi etc.

În rîndurile care urmează, vom prezenta cele mai adecvate exerciţii săritorului în înălţime.

Exerciţii libere şi cu obiecte. Stînd : balansarea amplă a unui picior (înainte, înapoi, lateral) ; sprijin ghemuit, şezînd : întinderea şi îndoirea genunchilor ; şezînd cu picioarele întinse : îndoiri succesive de trunchi şi arcuiri ; stînd : balansarea amplă a unui picior înainte şi înapoi, concomitent cu braţele ; stînd cu braţele întinse înainte : lovirea alternativă a palmelor cu piciorul ; stînd : săritură cu ducerea picioarelor în echer : idem, cu ducerea picioarelor înapoi, simultan cu braţele.

Exerciţii cu partener. Stînd lateral unul faţă de celălalt, prins de umeri : balansarea amplă a piciorului ; şezînd cu picioarele întinse : îndoiri succesive de trunchi, înainte, cu arcuri, partenerul apăsînd pe omoplaţi ; stînd, sprijin de spalier : ridicarea piciorului cît mai sus, prin susţinerea de către partener.

Exerciţii la scara fixă. Stînd cu un picior întins la orizontală, sprijin pe şipcă : îndoiri succesive de trunchi înainte, cu arcuiri ; stînd pe scara fixă : coborîrea braţelor din şipcă în şipcă ; stînd cu spatele, cu braţele şi cu un picior pe şipcă : pas înainte, cu împingerea pieptului înainte ; atîrnat îndoit, picioarele sprijin pe sol : ridicare în stînd, în extensie ; şezînd atîrnat, cu genunchii semiîndoiţi : ridicare în stînd, în extensie ; atîrnat depărtat, cu capra sub omoplaţi : balansarea picioarelor.

Exerciţii acrobatice. Podul, din culcat : prin împingerea energică a bazinului în sus ; podul, din poziţa stînd ; podul, din stînd pe mîini ; podul, cu revenire în poziţia stînd : printr-o mişcare de translaţie, se trece greutatea de pe braţe, pe picioare, bazinul împingîndu-se înainte, cu tendinţa de a depăşi suprafaţa de reazem a picioarelor iar ajutorul dîndu-se prin tragerea bazinului înainte.

Exerciţii ajutătoare. Din pod, trecerea alternativă a greutăţii de pe mîini, pe picioare, şi invers, accentuîndu-se împingerea bazinului înainte ; din şezînd cu spatele la scara fixă, ridicare în stînd, prin împingerea bazinului înainte ; stînd cu spatele la scara fixă : coborîre în extensie, prin apucarea succesivă a şipcilor.

Sfoara înainte ; sfoara laterală ; sfoara verticală, cu trunchiul drept ; sfoara verticală, cu trunchiul aplecat ; stînd pe omoplaţi, cu sprijinul mîinilor pe şolduri : pendularea, forfecarea, ghemuirea şi întinderea picioarelor, sfoara etc.

Exerciţii ajutătoare. Rulări pe spate ; culcat pe spate, apucat de prima şipcă : ridicarea picioarelor la verticală. Rulare pe spate înainte şi înapoi, din culcat pe spate cu corpul grupat, din şezînd, din sprijin ghemuit ; rulare laterală, cu corpul extins ; rulare pe abdomen, cu pornire din poziţia pe genunchi ; rulare de pe abdomen şi rostogolire înainte peste umăr, pornindu-se cu braţele lateral, iar pentru trecerea peste umăr capul se răsuceşte spre stînga sau spre dreapta ; rulare pe abdomen şi rostogolire înapoi peste umăr („cilindrul" înapoi) ; rostogolire înainte, din ghemuit în ghemuit.

Exerciţii ajutătoare. Rulări pe spate înainte şi înapoi ; rulare, din ghemuit în ghemuit ; rostogolire înainte, din sprijin ghemuit, în şezînd, cu genunchii grupaţi.

Rostogolire înainte, din sprijin ghemuit pe un picior, celălalt întins înapoi ; idem, din poziţia pe un singur genunchi sau pe ambii genunchi ; idem, din sprijin stînd apropiat sau depărtat ; idem, din stînd pe mîini trecător, ajutorul acordîndu-se în timpul învăţării prin apucarea gleznelor executantului în momentul poziţiei de stînd pe mîini şi conducerea lui astfel prin mişcare ; rostogolire înainte, din să-

ritură. **Exerciții ajutătoare.** Săritură peste o sfoară întinsă, peste un obstacol viu, prin cerc, prin fereastră ; jocul „tancul".

Rostogolire înainte în depărtat, plecîndu-se din poziția stînd cu picioarele depărtate (sau din alte poziții de stînd) ; rostogolire înainte, cu picioarele întinse și apropiate ; rostogolire înapoi, din ghemuit în ghemuit. **Exerciții ajutătoare.** Rulări pe spate înainte și înapoi, cu așezarea mîinilor lîngă cap ; rostogolirea înapoi pe plan înclinat ; rostogolire înapoi, în poziția pe genunchi.

Rostogolire înapoi din depărtat în depărtat ; idem, din poziția ghemuit, șezînd ; stînd ; rostogolire înapoi cu picioarele întinse și apropiate ; rostogolire ; rostogolire laterală cu corpul întins. **Exerciții ajutătoare.** Rulare de pe abdomen pe spate și invers ; jocul „transportul bușteanului".

Răsturnare lentă înainte. **Exerciții ajutătoare.** Pod și ridicare în pod ; stînd pe mîini : răsturnare înainte, cu picioarele depărtate ; răsturnare înainte peste lanț de brațe (două persoane, față în față, apucat de mîini).

Răsturnare înainte de pe un picior pe ambele picioare. **Exerciții ajutătoare.** Pas săltat și stînd pe mîini la perete ; pas săltat și trecere în stînd pe mîini, cu ajutor ; răsturnare de pe lada combinată cu trambulina elastică întoarsă ; răsturnare, cu ajutorul așezat în poziție șezînd cu picioarele depărtate.

Răsturnare lentă înapoi pe un picior. **Exerciții ajutătoare.** Stînd cîte doi, spate în spate, susținătorul apucînd încheietura mîinilor executantului ; răsturnare înapoi, prin aplecarea susținătorului ; cîte doi, executantul călare pe umerii susținătorului care stă ghemuit : răsturnare înapoi ; răsturnare înapoi peste lanț de brațe ; răsturnare înapoi (flic-flac). **Exerciții ajutătoare.** Răsturnare înapoi, cu partener, din poziția stînd călare pe gîtul partenerului care stă semighemuit ; răsturnare înapoi, cu partenerul culcat pe spate și cu picioarele pe fesierii executantului ; răsturnare înapoi peste capul partenerului care stă așezat cu picioarele depărtate, apucînd executantul la nivelul șoldurilor și ajutîndu-l în execuția răsturnării ; răsturnare înapoi de pe palmele partenerului așezat cu picioarele depărtate și care-l ajută. **Exerciții ajutătoare.** Saltul întins înapoi ; de pe loc săritură cu presarea pieptului și a capului înapoi, cu ajutor la spate, sub omoplați sau sub ceafă ; la bîrnă suedeză (sau la bara fixă), la început cu două ajutoare care apucă umerii executantului, pentru a-i imprima rotație ; de pe trambulina elastică, cu ajutor, salt înapoi, ajutorul stînd aplecat, iar executantul călare pe gîtul său, la început însă cu două ajutoare suplimentare care vor asigura executantul, ținîndu-l de brațe ; salt întins înapoi, cu trei ajutoare.

Sărituri la trambulina elastică. Săritura dreaptă, săritura cu întoarcere de 90, de 180, de 270 și de 360 de grade ; săritura grupată ; săritura în echer apropiat și depărtat. **Exerciții ajutătoare.** Sărituri repetate, la început cu doi parteneri, cu unul, apoi individual ; săritură pe trambulină, precedată de alergare și săritură peste obstacol ; săritură pe trambulină, cu pornire de pe ladă ; sărituri pe trambulină, cu trecere în zbor peste obstacole ; idem, cu aterizare pe obstacole înalte ; idem, cu aterizare pe obstacole înalte ; idem, cu săritură în cerc.

Sărituri la capră, la ladă, la cal, la masă. Exerciții pregătitoare. Săritură în adîncime de pe banca de gimnastică, cu desprindere de pe ambele picioare ; de pe 2—3 cutii de ladă, săritură dreaptă sau cu balansul unui picior, cu picioarele ghemuite sau depărtate ori cu întoarcere în faza de zbor ; alergare, bătaie pe trambulină și aterizare pe saltea ; săritură în adîncime, executată de la o înălțime mai mare (cal, ladă, masă) sau din atîrnat ; sărituri drepte, cu picioarele apropiate, cu sprijinul mîinilor pe scara fixă ; sărituri drepte, în tempo, pe ambele picioare, fără sprijinul mîinilor ; idem, pe trambulina semielastică, cu sprijinul mîinilor pe capătul aparatului ; alergare și trecere prin săritură de pe un picior pe ambele picioare ; idem, cu bătaie pe trambulină și aterizare pe saltea ; sărituri, în tempo, pe ambele picioare, cu deplasare înainte ; sărituri pe ambele picioare de pe sol pe bancă și înapoi ; sărituri pe ambele picioare peste un șir de bănci sau mingi umplute, așezate la distanță de 60—100 cm una de alta ; sărituri, în tempo, în zigzag, peste banca așezată în lungime ; sărituri cu coarda scurtă pe ambele picioare ; sărituri la coarda lungă mînuită de doi parteneri ; alergare, bătaie pe trambulină și săritură dreaptă cu corpul întins peste un obstacol, aterizare pe saltea ; idem, cu atingerea unui obiect suspendat ; sărituri de pe un aparat pe altul, așezate în ordinea înălțimii crescînde ; rostogolire lungă pe saltea ; rostogolire lungă peste sfoară ; rostogolire lungă, cu bătaie pe trambulină, pe mai multe saltele așezate una peste alta ; idem, dar peste o sfoară așezată în fața saltelelor, mărindu-se treptat distanța dintre trambulină și saltele ; idem, cu bătaie pe trambulina elastică, înălțînd frînghia și sporind numărul saltelelor ; săritură cu bătaie pe trambulină, cu ajutorul profesorului care, aflat între trambulină și aparat, îl ridică

pe executant, apucîndu-l de șold peste capul său, în poziția corectă de sprijin pe aparat ; stînd cu fața spre perete la distanță de circa 1 m, cădere spre perete, cu brațele întinse, împingere rapidă, începînd cu toată palma și terminînd cu degetele.

Săritură depărtată peste capră. **Exerciții ajutătoare.** Săritură depărtată peste un partener care stă cu trunchiul îndoit înainte (capra vie) ; săritură depărtată peste capra în lățime, cu înălțime redusă ; idem, la capra în lungime ; săritură depărtată peste capră, cu bătaie pe trambulina elastică.

Săritură depărtată peste ladă sau cal transversal. La începutul învățării, săritorul se oprește pe aparat în sprijin stînd depărtat, după care sare jos liber.

Săritură depărtată peste lada în lungime ; săritură ghemuită peste capră. **Exerciții ajutătoare.** Săritură peste capră, în sprijin pe gambe, și coborîre prin săritură, cu împingere de pe gambe și balansul brațelor ; săritură în sprijin ghemuit pe capră, ladă sau cal transversal și coborîre liberă.

Săritură ghemuită peste lada în lungime, cu sprijin pe capătul apropiat. **Exerciții ajutătoare.** Săritură ghemuită peste capră, ladă, cal transversal, cu aterizare cît mai departe ; săritură ghemuită peste lada în lungime, cu capătul depărtat mai jos cu 15—30 cm.

Exerciții la inele. Atîrnat înapoi, agățat cu vîrfurile picioarelor în inele, execuție cunoscută sub denumirea de „cuib".

G. EXERCIȚII DE GIMNASTICĂ SPECIFICE ARUNCĂTORILOR

Ca și celorlalte categorii de atleți, și aruncătorilor le sînt necesare în pregătire o sumedenie de exerciții de gimnastică. Ba mai mult, pentru a deveni suplu și îndemînatic, mobil în acțiuni, aruncătorul va trebui să execute o mare varietate de mișcări ample, mișcări acrobatice la sol și la aparate. În plus, aruncătorul de suliță va trebui să excelеze în mobilitatea articulației cotului, a umărului și a coloanei vertebrale.

Așa se face că, și în continuare, vor fi enumerate o serie de exerciții de gimnastică dintre cele mai variate.

Exerciții libere și cu obiecte. Stînd : arcuiri, cu brațele lateral în sus, cu un baston ținut de capete, sau cu brațele lateral, avînd în mîini hantele ; rotări de brațe ; tensiuni ; balansări în toate sensurile, libere și cu obiecte în mînă (baston, hantelă etc.) ; aplecări, îndoiri, îndreptări, răsuciri, rotări de trunchi, libere și cu obiecte grele și ușoare ținute în mîini sau pe umeri ; genuflexiuni, fandări înainte și lateral, mutarea greutății de pe un picior pe altul etc., libere și cu greutăți ușoare ținute în mîini sau pe umeri.

Exerciții cu partener. Stînd față în față, brațele întinse lateral și apucat de palme : apăsări, rotări, coborîri, mișcări cu rezistență din partea partenerului ; șezînd cu brațele întinse în sus, partenerul în spatele executantului apucîndu-l de mîini, iar genunchiul fixîndu-l între omoplați : tragerea brațelor înapoi.

Exerciții la scară fixă. Stînd cu trunchiul la orizontală, brațele pe șipcă și întinse : extensia accentuată a umerilor, prin apăsări în jos ; atîrnat de șipca de sus, partenerul intră între scara fixă și spatele executantului, spate în spate : împingeri în sus și înainte ; extensii din diferite poziții.

Exerciții acrobatice. Podul din culcat, prin împingerea energică a bazinului în sus ; podul, cu revenire în poziția stînd cu ajutor. **Exerciții ajutătoare.** Din pod, trecerea alternativă a greutății de pe mîini pe picioare și invers ; din șezînd cu spatele la scara fixă, ridicare în stînd, prin împingerea bazinului înainte ; stînd cu spatele la scara fixă : coborîre în extensie, prin apucarea succesivă a șipcilor.

Stînd pe omoplați, cu sprijinul mîinilor pe șolduri : pendularea, forfecarea, ghemuirea și întinderea picioarelor ; idem, cu desprinderea mîinilor de pe șolduri și așezarea lor pe sol. **Exerciții ajutătoare.** Rulări pe spate ; culcat pe spate, apucat de prima șipcă : ridicarea picioarelor la verticală.

Rulare pe spate înainte și înapoi, din culcat pe spate, cu corpul grupat, din șezînd, din sprijin ghemuit ; rulare laterală, cu corpul extins ; rulare pe abdomen, cu pornire din poziția pe genunchi ; rulare pe abdomen și rostogolire înainte peste umăr, pornindu-se cu brațele lateral, iar pentru trecerea peste umăr capul se răsucește spre stînga sau spre dreapta ; rulare pe abdomen și rostogolire înapoi peste umăr („cilindrul" înapoi) ; rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit. **Exerciții ajutătoare.** Rulări pe spate înainte și înapoi ; rulare din ghemuit în ghemuit ; rostogolire înainte din sprijin ghemuit, în șezînd cu genunchii grupați.

Rostogolire înainte, din sprijin ghemuit, din poziția pe un singur genunchi sau pe ambii genunchi ; idem, din sprijin stînd depărtat ; rostogolire înainte în depărtat, plecîndu-se din poziția stînd cu

picioarele depărtate (sau din alte poziții de stînd) ; rostogolire înapoi, din ghemuit în ghemuit. **Exerciții ajutătoare.** Rulare pe spate înainte și înapoi, cu așezarea mîinilor lîngă cap ; rostogolire înapoi, pe plan înclinat ; rostogolire înapoi, în poziția de ambii genunchi.

Rostogolire înapoi, din depărtat în depărtat ; idem, din poziția ghemuită, șezînd, stînd ; rostogolire înapoi, cu picioarele întinse și depărtate ; rostogolire laterală, cu corpul întins. **Exerciții ajutătoare.** Rulare de pe abdomen pe spate și invers ; jocul „transportul bușteanului".

Săritură la trambulina elastică. Săritură dreaptă ; săritură grupată ; săritură în echer. **Exerciții ajutătoare.** Sărituri repetate, la început cu doi parteneri, cu unul, apoi individual ; săritură pe trambulină, precedată de alergare și săritură peste un obstacol ; săritură pe trambulină, cu aterizare pe obstacole înalte.

Sărituri la capră, la ladă, la cal, la masă. Exerciții pregătitoare. De pe două-trei cutii de ladă, săritură dreaptă ; alergare, bătaie pe trambulină și aterizare pe saltea ; sărituri drepte, cu picioarele apropiate, cu sprijinul mîinilor pe scara fixă ; sărituri drepte, în tempo, pe ambele picioare, fără sprijinul mîinilor ; idem, pe trambulina semielastică, cu sprijinul mîinilor pe capătul aparatului ; alergare și trecere prin săritură de pe un picior pe ambele picioare ; idem, cu bătaie pe trambulină și aterizare pe saltea ; sărituri și ambele picioare de pe sol pe bancă și înapoi ; sărituri la coardă pe ambele picioare ; stînd cu fața spre perete la distanță de circa 1 m, cădere spre perete, cu brațele înainte, împingerea rapidă, începînd cu toată palma și terminînd cu degetele.

Săritură depărtată peste capră. **Exerciții ajutătoare.** Săritură depărtată peste un partener care stă capră ; săritură depărtată peste capra în lățime, cu înălțime mai redusă ; idem, la capra în lungime ; săritură depărtată peste capră, cu bătaie pe trambulina elastică.

BIBLIOGRAFIE

BĂIAȘU N. : Gimnastica acrobatică, Ed. Tineretului, 1957.

BĂIAȘU N., BÂRLEA ADINA : Gimnastica de bază și acrobatică în școală, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969.

CORNEȘANU T. : Exerciții și jocuri aplicative pentru școlari, Ed. Stadion, 1970.

FIREA ELENA : Educația fizică în școala generală, Note de curs, I.E.F.S., 1973.

GHIȘOIU GH., MUSZI AL. : Gimnastica sub formă de joc, Ed. U.C.F.S., 1962.

HIRSCH L. : Gimnastica pentru alergătorii de distanță lungă, Atletism, vol. XI, București, 1977.

STROESCU ADINA : Gimnastica, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968.

STOENESCU GINETA : Exerciții de echilibru, Ed. C.N.E.F.S., 1961.

ȘLEMIN A. M. (în redactare) : Pregătirea tinerilor gimnaști, Ed. Sport-Turism, 1976.

TUDUSCIUC I., BÂRLEA ADINA : Parcursuri de obstacole, Ed. Stadion, 1973.

TUDUSCIUC I. : Gimnastica acrobatică, Ed. Sport-Turism, 1977.

THOMAS L., TRESTIOREANU N. : Exerciții la scara fixă, Ed. C.N.E.F.S., 1961.

* * * : Cod de punctaj pentru gimnastică, Ed. Stadion, 1970.

D. GÂRLEANU : Exercices de gymnastique dans la préparation des athlètes (IV)

Dans cette partie du cycle consacrée à la préparation des athlètes par des exercices de gymnastique, l'auteur présente : F) Exercices de gymnastique spécifiques au sauteur en hauteur ; G) Exercices de gymnastique spécifiques aux lanceurs, ayant des structures de : exercices libres et avec des objets, exercices avec partenaire, exercices à l'échelle fixe, exercices acrobatiques, exercices de sauts et de roulements, exercices de sauts au tremplin élastique, au cheval d'arçon, exercices aux anneaux etc. L'auteur précise que ces exercices sont utiles et adéquats tant pour les athlètes sans grande expérience que pour ceux ayant un niveau de préparation moyen ou pour les avancés.

D. GÂRLEANU : Gymnastics Exercises for the Training of Athletes (IV)

In this article, part of a series of articles devoted to the training of athletes by gymnastics exercises, the author describes : f) gymnastics exercises specifically designed for high jumpers ; g) gymnastics exercises designed for throwers including : free exercises and exercises with objects, exercises with partner, exercises at the wall ladder, acrobatic exercises, rolling and overthrowing exercises, springboard exercises, exercises over the horse, over the box horse, over the voulting table, exercises with the hand rings, etc. The author specifies that the exercises described are useful for the beginners, medium and advanced athletes alike.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

PROBLEME ACTUALE ALE INTEGRĂRII MEDICINII EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI ÎN CADRUL ACŢIUNILOR DE PROMOVARE ŞI OPTIMIZARE A SĂNĂTĂŢII POPORULUI

Lector univ. dr.VIOREL DIMITRIU
I.E.F.S.

Avuţie individuală şi colectivă, sănătatea reprezintă astăzi un parametru al gradului de civilizaţie şi progres, un indicator sensibil al calităţii vieţii şi totodată o condiţie sine qua non a acestora. În relaţie directă cu productivitatea muncii, starea de sănătate a unui individ, unei colectivităţi, unui popor, depăşeşte problematica individului şi colectivităţii respective, înscriindu-se în sfera de preocupări şi interese ale întregii societăţi, ale cadrului social general.

Grija pentru sănătatea omului, pentru asigurarea, promovarea şi optimizarea stării de sănătate a întregului popor, a constituit o preocupare permanentă a partidului şi statului nostru, cuprinsă în documentele de partid şi de stat, care au orientat, din etapă în etapă, evoluţia acţiunilor de ocrotire a sănătăţii publice.

Toate aceste documente de bază pentru organizarea sistemului de asigurare a sănătăţii populaţiei reprezintă modele de gîndire creatoare a partidului nostru, de cunoaştere concretă, amplă şi aprofundată a nevoilor domeniului sănătăţii, a factorilor care îl influenţează constituind totodată linia directoare a modalităţilor de rezolvare a căilor, metodelor şi mijloacelor necesare promovării unei stări de sănătate corespunzătoare cerinţelor.

Astfel, „Directivele C.C. al P.C.R. cu privire la îmbunătăţirea asistenţei medicale a populaţiei din R.S.R." din februarie 1969, „Cuvîntarea tovarăşului Nicolae Ceauşescu cu ocazia constituirii Consiliului Sanitar Superior" din octombrie 1975, prevederile cuprinse în „Programul Partidului Comunist Român de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism" (capitolul : „Politica partidului în domeniul ridicării nivelului de trai al întregului popor"), 1975, „Legea nr. 3 din 1978 privind asigurarea sănătăţii populaţiei", elaborată din grija şi sub îndrumarea tovarăşului Nicolae Ceauşescu, sînt principalele jaloane ale drumului parcurs în activitatea de asigurare a sănătăţii poporului, parte integrantă a politicii partidului nostru, în centrul căreia „se află permanent omul — factorul esenţial al întregii dezvoltării economico-sociale — asigurarea plenară a cerinţelor sale de

viață în continuă creștere și diversificare, afirmarea neîngrădită a personalității umane".

Congresul al XII-lea al Partidului, eveniment de importanță istorică pentru țara și poporul nostru, a marcat o etapă nouă în opera de formare a societății socialiste multilateral dezvoltate, menționînd cu claritate rolul științei în promovarea progresului societății, în „Raportul" prezentat de secretarul general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, în „Programul-directivă de cercetare științifică, dezvoltare tehnologică și de introducere a progresului tehnic în perioada 1981—1990 și direcțiile principale pînă în anul 2000", precum și în celelalte documente ale Congresului.

Pusă sub semnul angajării responsabile pentru o nouă calitate a vieții, cercetarea științifică medicală este menționată expres în Programul-directivă, conturîndu-i-se clar obiectivul fundamental care „trebuie să-l constituie menținerea și întărirea sănătății fizice și intelectuale a tuturor cetățenilor patriei, prelungirea duratei vieții active, dezvoltarea viguroasă a omului, a întregului nostru popor".

Răspunzînd sarcinilor prevăzute de documentele de partid și de stat, cercetarea științifică și prestația medico-sanitară sînt orientate spre activitatea profilactică, spre asigurarea mijloacelor de apărare și refacere a sănătății oamenilor muncii, ocrotirea mamei, copilului și tineretului. În acest cadru problematic se înscrie și contribuția medicinei educației fizice și sportului la apărarea sănătății publice, care, prin întreaga sa activitate teoretică și practică, încearcă să ridice permanent rolul și ponderea exercițiului fizic în sanogeneză, înscriind educația fizică și sportul între factorii capabili și necesari optimizării stării de sănătate a poporului nostru.

Virtuțile formative, educative și sanogenetice ale exercițiului fizic, vor trebui valorificate eficient în profilaxie, terapeutică și recuperare, alături de medicație, factori naturali, dietetică, regim de viață, etc. mai ales în combaterea și diminuarea efectelor „bolilor civilizației", bolilor cronice degenerative, cardiovasculare metabolice, de nutriție, psihice și altele.

Revoluția tehnico-științifică a modificat societatea, munca și traiul oamenilor, stilul lor de viață, bolile lor ; a apărut un nou tablou patologic, și-au transformat semnificația și ponderea o multitudine de factori de mediu (social, profesional, familial) capabili să orienteze într-un sens sau altul echilibrul bio-psiho-social al stării de sănătate.

Revoluția tehnico-științifică și cotele înalte de civilizație și progres ale societății noastre, degrevarea continuă a omului de componentele fizice ale muncii sale și preluarea lor de către mașină, computer, calculator etc., creșterea sedentarismului în activitatea profesională, în viața curentă reclamă introducerea fermă, rațională și eficientă a exercițiilor fizice și sportului în programul zilnic, sub forme variate, atractive, consonante cu particularitățile de sex, vîrstă, pregătire anterioară, motivație și opțiune.

Medicina deceniului următor, orientată prioritar spre prevenție, va folosi pe lîngă aparatura și tehnica de vîrf, factorii naturali și de mediu, capabili să participe cu rezultate optime la realizarea complexă și integrativă a actului medical, conceput ca o unitate de lucru în cadrul unui

proces continuu de conservare, promovare şi perfecţionare a stării de sănătate. Între aceşti factori un loc deosebit va reveni educaţiei fizice şi sportului, activităţi care cunosc în ţara noastră o înflorire concordantă cu ridicarea nivelului de trai material şi spiritual al întregului popor.

Agent de control social, medicina contemporană îşi extinde cuprinderea la mase din ce în ce mai largi, urmărind atingerea acelui înalt deziderat umanitar, cînd întreaga populaţie, de la nou născut la vîrstnic, să fie urmărită dinamic, ritmic, corespunzător etapelor ciclului vital, realizînd astfel o supraveghere medicală totală, complexă, a omului sănătos şi bolnav, în mediul său de muncă, de viaţă, de conveţuire.

În acest context se integrează şi medicina educaţiei fizice şi sportului, care prin sarcini, obligaţii şi implicaţii îşi aduce contribuţia la ocrotirea sănătăţii populaţiei, alături şi împreună cu celelalte specialităţi medicale, clinice sau paraclinice.

Disciplină medicală la interferenţa mai multor specialităţi, medicina educaţiei fizice şi sportului se constituie ca o specialitate distinctă, cu domeniu concret de cunoaştere, cu aparat conceptual, metode şi tehnici proprii, cu obligaţii şi implicaţii de ordin profesional, economic şi social.

Examenul medico-sportiv, act de înaltă specialitate, capabil să surprindă variaţiile de mare fineţe ale proceselor funcţionale la limita dintre normal şi patologic, are în acelaşi timp un caracter foarte larg al cuprinderii, de la începătorul în sport sau elevul care face educaţie fizică şcolară, pînă la corifeii performanţelor olimpice, de la preşcolari, pînă la pensionari.

Medicina educaţiei fizice şi sportului, prin aparatul de metode şi tehnici, prin anamneză, examen clinic şi paraclinic, investigaţii, explorări funcţionale, trebuie să realizeze identificarea şi cunoaşterea dinamică a tuturor factorilor de mediu intern şi extern, fizic, psihic şi social, capabili să optimizeze starea de sănătate a elevului sau a performerului, să realizeze mai repede şi mai eficient obiectivele propuse : orientarea medico-sportivă, intrarea în forma sportivă, scoaterea din forma sportivă, refacerea după efort, recuperarea sportivului accidentat etc.

Activităţi de interes naţional, educaţia fizică şi sportul nu pot fi concepute în zilele noastre fără supraveghere medico-sanitară curentă şi organizată, aşa cum ea este realizată de specialitatea noastră, care recent a sărbătorit trei decenii de existenţă a reţelei teritoriale.

Orientată şi dirijată de Consiliul Sanitar Superior, Ministerul Sănătăţii şi Academia de Ştiinţe medicale, pe baza documentelor de partid şi de stat, a legii privind asigurarea sănătăţii populaţiei, medicina educaţiei fizice şi sportului capătă astăzi sarcini noi şi de mare răspundere, obligîndu-se să contribuie la formarea unor generaţii viguroase, armonios dezvoltate, apte de muncă şi sport, avînd o stare de sănătate fizică şi intelectuală optimă, care să le permită îndeplinirea cu succes a îndatoririlor şi rolurilor sociale.

O sarcină de prim ordin prevăzută de documentele Congresului al XII-lea al P.C.R. privind cercetarea medicală o constituie „studierea temeinică, multilatera-

lă, a necesităților fiziologice ale omului în vederea fundamentării, în funcție de condițiile de climă și mediu specifice României, a unor norme raționale, optime, care să asigure dezvoltarea armonioasă a organismului uman, menținerea omului în plenitudinea forțelor sale creatoare".

Considerăm că specialitatea noastră — în care investigațiile funcționale clinice și paraclinice, medico-pedagogice și bio-psiho-sociale reprezintă componente de bază ale activității practice — este chemată să-și aducă o contribuție de seamă la realizarea acestei sarcini, cu atît mai mult cu cît exercițiul fizic constituie una dintre laturile regimului rațional de viață al omului, indiferent de vîrstă, sex, profesiune.

Accesibilitatea și adresabilitatea crescută atît a prestației medico-sportive, prin organizarea rețelei în funcție de nevoi, cît și apropierea de practica educației fizice și sportului, conferă specialității noastre posibilități largi de participare la acțiunile de ocrotire a sănătății populației, de educare sanitară a maselor largi pentru angajarea conștientă a acesteia la apărarea propriei sănătăți.

În acest cadru problematic, considerăm că trebuie să ridicăm la noi cote activitatea de propagandă medicală pentru cunoașterea rolului exercițiilor fizice, a virtuților sanogenetice ale acestora, prin toate mijloacele de popularizare : radio, presă, televiziune, conferințe etc., realizînd astfel cuprinderea unui număr tot mai mare de cetățeni în practicarea sistematică și organizată a exercițiilor fizice, în cadrul competiției sportive naționale „Daciada", cea mai largă manifestare sportivă din istoria sportului românesc.

Valențele educative și propagandistice intrinseci ale medicinei educației fizice și sportului ce însoțesc, preced și succed actul (spectacolul) sportiv, coroborate cu educația sanitară curentă, pentru sănătate prin practicarea exercițiilor fizice, realizată în principal de Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, Ministerul Sănătății, Societatea de Cruce Roșie și Uniunea Societăților de Științe Medicale, vor urmări și cunoașterea în mare a valorilor sanoegnetice ale exercițiului fizic, extinzînd efectele prestației medico-sportive la un larg cadru social.

Activitatea de înaltă responsabilitate profesională și cu largi implicații educativ-formative, economice, culturale și sociale, medicina educației fizice și sportului cunoaște astăzi un cadru organizatoric adecvat, în continuă perfecționare, corespunzător necesităților actuale și de perspectivă ale apărării sănătății populației din țara noastră.

BIBLIOGRAFIE

1. CEAUȘESCU NICOLAE : Cuvîntare la constituirea Consiliului Sanitar Superior. Scînteia, București, 25 octombrie 1975.

2. CEAUȘESCU NICOLAE : Raport la cel de al XII-lea Congres al Partidului Comunist Român, 19 noiembrie, 1979. Editura Politică, București, 1979, p. 46—48 ; 50—53.

3. * * * : Directivele Comitetului Central al Partidului Comunist Român cu privire la îmbunătățirea asistenței medicale a populației din Republica Socialistă România. Editura Politică, București, 1969.

4. * * * : Hotărîrea plenarei Comitetului Central al Partidului Comunist Român cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului. Editura Politică, București, 1973.

5. * * *: Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, Editura Politică, București, 1975, p. 88—93.

6. * * *: Programul-directivă de cercetare științifică, dezvoltare tehnologică și de introducere a progresului tehnic în perioada 1981—1990 și direcțiile principale pînă în anul 2000. Editura Politică, București, 1979, p. 27.

7. * * *: Legea nr. 3/1978 privind asigurarea sănătății populației, Consiliul de Stat, Sectorul Buletinului oficial și al publicațiilor legislative. București, 1978, p. 3—8 ; 40—41 ; 55.

8. * * *: Legea educației și învățămîntului nr. 28 din 21 dec. 1978. Buletinul oficial nr. 113, București, 25 dec. 1978, Cap. VI, p. 12.

9. DIMITRIU V. L. : Daciada — o competiție pentru sănătate. Rev. Sănătatea, XXV, nr. 8, august 1977, București, p. 11.

10. DIMITRIU V. L. : De ce „Mens sana in corpore sano" ? Almanahul revistei Sănătatea, București, 1978, p. 117—119.

11. DIMITRIU V. L. : Sedentarismul, un antimod de viață. Rev. Sănătatea, XXVI, nr. 2, 1978, București, p. 11.

12. DIMITRIU V. L. : Educația fizică la fel de importantă ca matematica. Rev. Sănătatea, XXVII, nr. 12, decembrie 1979, București, p. 8—9.

13. DIMITRIU V. L. : Sporturile, așa cum nu le cunoaștem. Almanahul revistei Sănătatea, București, 1980, p. 77—82.

14. DRĂGAN I. : Medicina sportivă românească pe coordonatele Directivelor Congresului al XII-lea al P.C.R. Rev. Educație fizică și sport, XXXII, nr. 12, București, decembrie 1979, p. 6—8.

15. ILIESCU A., DIMITRIU V. L. : Contribuția educației fizice și sportului la asigurarea sănătății populației, în lumina Directivelor Congresului al XII-lea al Partidului Comunist Român. Simpozion U.S.S.M., Secția M.E.F.S., Filiala București, 29 ianuarie 1980.

16. ILIESCU A., WAGNER W., DIMITRIU V. L. : Controlul medical al activităților de educație fizică și sport — responsabilitate medicală și socială. Simpozion U.S.S.M., Secția M.E.F.S., Filiala București, 29 ianuarie 1980.

17. NICU A. : Sarcinile și acțiunile mișcării sportive rezultate din Directivele Congresului al XII-lea al P.C.R., Rev. Educație fizică și sport, XXXII, nr. 12, București, decembrie 1979, p. 1—5.

18. OZUN R., POENARU E. : Medic, societate, răspundere. Responsabilitatea profesională și socială a medicului. Ediția a II-a. Editura Medicală, București, 1977, p. 207—223.

19. OZUN R. : Cercetarea medicală — ferm orientată spre rezolvarea problemelor esențiale ale ocrotirii sănătății. Scînteia, XLIX, nr. 11617, București, 28. dec. 1979, p. 4.

20. POPESCU GR., RĂDULESCU S. : Sociologia medicinei. Editura Medicală, București, 1976, p. 187—196.

21. POPESCU GR., BERLOGEA O., CIUREL ST., NECȘULESCU LIDIA, DIMITRIU V. L. : Îngrijirea medicală — responsabilitate social-economică. Simpozionul „Responsabilitatea medicală", U.S.S.M., Filiala Cluj-Napoca / I.M.F. Cluj-Napoca, 25 noiembrie 1977.

V. DIMITRIU : Problèmes actuels de l'Intégration de la médicine de l'éducation physique et du sport dans le cadre des actions complexes de promotion et d'optimisation de la santé du peuple.

La préoccupation de la santé de l'homme, pour assurer, promouvoir, et optimiser l'état de santé de tout un peuple, a constitué, l'une des tâches des plus importantes de notre Parti et Etat, comprise dans les documents de partid et d'état qui ont dirigé a chaque étape l'évolution des actions de preserver la santé publique.

Repondant aux tâches prevues dans les documents de parti et d'état, de recherche scientifique et l'activité médico-sanitaire sont orientées vers l'activité prophylactique en vue d'assurer les moyens de protection et de récuperation de la santé des travailleurs, la protection de la mère, de l'enfant et de la jeunesse.

La révolution technique-scientifique et le haut niveau de civilisation et de progrès de notre société, l'allégement continuel du travail physique de l'homme et le transfère de ce travail sur les computers, calculateurs etc., l'acroissement du sedentarisme dans l'activité professionnelle, réclame dans la vie cotidienne l'introduction ferme rationnelle et efficiente des exercices physiques et du sport dans le programme journalier, sous formes variées, attractives conformément aux particularités de sexe, âge, préparation antérieure, motivation et option.

Discipline médicale, au carefour de plurieurs spécialités, la médecine de l'éducation physique et du sport se constitue comme une spécialité à part ayant son domaine de connaissance, ses propres méthodes et techniques, avec des obligations et des implications d'ordre professionel, économique et social.

La médecine de l'éducation physique et du sport, par son appareil de méthodes et de techniques, doit réaliser l'identification et la connaissance dynamique de tous les facteurs du milieu interne et externe physique, psychique et social capable d'optimiser l'état de santé de l'élève et du sportiv de haute performance.

V. DIMITRIU : Present-day Problemes Related to Integration Medicine with Physical Education and Sports Within Complex Actions for the Promotion and Optimization of the People's Health

The Romanian Party and State leadership have made it their great concern, as testified to by the State and Party documents which provide guidelines for public health care, to preserve man's health, and thus promote and optimize the health of the people at large.

In reply to the tasks incumbent upon them under the State and Party documents, the medical and sanitary research centres and departments have taken action to secure for prophilaxy, as well as facilities and means of protection and recovery for the working people's health, and to provide mother and child health care and the good health of the youth.

The technological and scientific boom, our country's advancement towards higher peaks of civilization and progress, the fact that man is relieved of the physical components of work which have been taken by machines, computers, etc., the growing sedentarism in our professional activities and everyday life, all this calls for a judicious and effective introduction of physical exercises and sports in our daily schedule, under varied and attractive forms in keeping with particularities of sex, life motivation, previous concerns, options, etc.

Medicine, a science bordering on many others the relationship between medicine and physical exercises and sports, are great concerns today. It should be moreover noted that pshysical medicine is today a speciality apart, a domain of inquiry, with its own methods and techniques, with professional, social and economic duties and obligations and implications.

Psysical medicine, through its methods and techniques, should contribute to dynamically identify and gain insights into all the internal and external factors, (physical, psychic and social) apt to optimize the health of schoolchildren, students and performers.

OPINII - CONSULTAȚII

GHIDUL PSIHOLOGIC AL ANTRENORULUI (III)

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

Învățarea perceptiv-motrică se caracterizează prin aceea că actele motrice învățate constau dintr-o sinteză a datelor exteroceptive cu cele proprioceptive, că precizia și oportiunitatea mișcării corporale depind de modul cum este percepută „situația" externă sau „stimulii" externi, cu care gestul corporal formează o unitate specifică. Rezultatele învățării sînt **deprinderile perceptiv-motrice** caracteristice. de exemplu : aruncării la țintă, tirului la talere sau cerb alergător, aruncării la coș, apărării unui șut la poartă, schiului-slalom și coborîre etc. Astfel, cel care învață trebuie să realizeze un perfect echilibru și sincronism între mișcările sale și modul cum percepe spațiul și mișcarea obiectelor în spațiu. Antrenorul îl va învăța. în același timp, aprecierea spațiului și a mișcării obiectelor în spațiu (viteză, accelerație, distanță), îi va forma „timpul de coincidență" și „capacitatea de anticipare". împreună cu precizia, viteza, oportunitatea mișcării corpului sau segmentelor sale sau coordonării acestora cu obiectele (crosă, pușcă, minge etc.).

Nu este greu să vedem că aici procesul instruirii este mai complicat decît în învățarea motrică. Evident, și aici deprinderile sînt stereotipe, automatizate, dar în structura lor intră mai multe componente, unele cu caracter variabil (distanță. viteză, unghi, moment etc.) și care **solicită adaptare foarte fină** a aparatului neuro-motric. Această capacitate de adaptare senzorială, perceptivă și, în același timp, neuro-motrică, este esența performanței. Pentru a ajunge la ea, exercițiile nu sînt numai de tip fizic, ci și perceptiv, conducînd la aceea ce se numește „simț specific" sau „percepții specializate".

Învățarea inteligent-motrică primește încă o dimensiune, alături de cele discutate anterior, și anume : **rezolvarea situației problematice** creată de adversarul opozitiv, așa cum este în scrimă, box. lupte sau în jocurile sportive. Dacă această învățare este „inteligentă", nu înseamnă că celelalte nu au componența gîndirii și a nivelului său performanțial-adaptativ — numit inteligență. Fiind vorba de adaptare umană, de autocontrol, de urmărirea conștientă a scopului eficienței activității, evident că toate tipurile de învățare sînt „inteligente". Aceasta despre care vorbim acum se caracterizează prin intervenția „actuală", „in factum" a funcției gîndirii, a funcției de apreciere și decizie în situații de tip competitiv. Acest tip de învățare este caracteristic pregătirii tactice, dar se știe că în sporturile opozitive orice element tehnic este învățat în raport de situațiile tactice concrete care se pot ivi. Rezultatele învățării se concretizează în **deprinderile deschise**, de tip **tehnico-tactic**, cu caracter **autocondus**, dar și **heterocondus** (cînd adversarul are inițiativa). Ele pot fi **deprinderi de tip algoritmic** sau **de tip euristic.** dacă sînt rezultate din **învățarea schemelor** acțiunilor sau din **învățarea rezolvării creatoare a situațiilor.** Iată, așadar, cum se complică mecanismele învățării motrice ; înțelegem de ce este atît de anevoios și îndelungat procesul instruirii în sporturile de luptă și în jocuri și de ce nu putem face instruire „inteligentă" înainte de a avea asigurat nivelul dezvoltării gîndirii formale (logice), adică înainte de 11—12 ani sau fără a avea nivelul de instruire școlară medie a sportivilor.

Să trecem acum la **instruirea tactică.** În afara celor spuse despre învățarea inteligent-motrică și care constă din învățarea conduitelor motrice adaptative și creatoare în raport de situații și adversar, pregătirea tactică are încă multe alte mecanisme psihice pe baza cărora se realizează.

Am spus mai înainte (cap. 4) că tactica este **activitatea mental-acțională de rezolvare a situațiilor problematice** și că factorii psihici implicați în conduita tactică sînt **informaționali, decizionali** și **reglatori.**

Educație fizică și sport, nr. 8, 1980, pag. 47

Pregătirea tactică înseamnă formarea la sportivi a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor tactice, toate înțelese atît sub forma modalității schematice de rezolvare a situațiilor. cît și sub forma creatoare, inventativă, euristică.

A cunoaște mecanismele operațiilor gîndirii, ale inducției și educației, ale creativității, ale stimulării și educării acestora la sportivi, este condiția indispensabilă a muncii eficiente a antrenorului. În același timp, o condiție complementară este aceea de **a se forma la sportiv o atitudine mentală orientată spre cunoașterea, înțelegerea și perfecționarea conduitelor tactice.**

Cele de pînă acum au fost doar cîteva exemple. Ele ilustrează, credem, destul de bine atît dificultatea, cît și frumusețea muncii antrenorului de a-l forma pe sportiv așa cum dorește el. după un model care-i este propriu și foarte apropiat, dacă nu chiar identic cu modelul ideal.

Se pune, în continuare și în mod firesc, întrebarea : cum ? Intrăm astfel în domeniul **metodelor instruirii**. Și aici ne vom limita doar la unele sublinieri, prin exemplificare. Ceea ce caracterizează — din punct de vedere psihologic — metodele instruirii este faptul că se bazează pe o anumită **relație între profesor și elev,** între antrenor și sportiv, relație în care primul urmărește să transmită și să formeze, să transmită informații (cunoștințe) și să formeze atitudini. priceperi și deprinderi stimulînd zestrea nativă și creind noi modalități de exprimare a personalității celui educat. În această relație elevul începe prin a fi receptor și a **reacționa** după modele impuse, pentru a deveni apoi factor activ în dobîndirea informațiilor și în restructurarea conduitelor proprii după modelul însușit conștient și urmărit autonom, după o motivație caracteristică.

Dacă ne referim la **metodele de predare** nu vom putea să nu subliniem însemnătatea mijloacelor **comunicării intuitive și verbale utilizate de antrenor.** De regulă și din păcate destul de schematizat, aceste mijloace se reduc la demonstrație și explicație. Analiza psihologică ne dezvăluie însă o întreagă gamă de mijloace intuitive și verbale, folosite independent sau corelat, de antrenor, de sportiv sau de amîndoi. Intuiția prin **imaginea externă** este cel mai mult folosită (demonstrație, fotografie, film, bandă video), deși deosebit de eficientă este **intuiția mișcării proprii a sportivului** și pe care antrenorul trebuie s-o declanșeze și conștientizeze prin exerciții de probă. punere în poziție, îngrăditori de mișcare etc.). În plus este bine să se mediteze la măsura creșterii eficienței instruirii în condițiile utilizării imaginilor propriei mișcări a sportivului. (Se pare că este mai ușor să ne procurăm chinogramele unor sportivi din — să zicem — Australia, decît să le realizăm pe ale sportivilor noștri).

Despre **comunicarea verbală** putem face cam aceleași aprecieri. Povestirea, prelegerea, descrierea, comanda, numărătoarea, aprecierea sînt mai mult sau mai puțin utilizate, însă de foarte puține ori se cere sportivilor **să relateze** ce au înțeles, ce au de gînd să execute. **să aprecieze** cum au executat, ce au făcut bine și ce nu, să-și dea singuri comenzi etc. În utilizarea acestui excepțional mijloc de comunicare care este cuvîntul, antrenorul va ține seamă și de celelalte funcții ale limbajului care sînt : cognitivă, simbolică, persuasivă, reglatorie, expresivă ș.a., pe care le va utiliza în consonanță cu mimica și pantomima cele mai adecvate. Dacă fiecare ar medita la ce. cît și cum comunică elevilor săi, ce ecou trezește în ei, cît îi entuziasmează sau plictisește, procesul predării ar cîștiga enorm !

Și mai amintim aici și despre **metoda și mijloacele aprecierii și corectării,** care — în afara unor reguli cunoscute de cele mai multe ori din practica metodică și din cunoștințele de pedagogie (de exemplu, corectezi greșeala fundamentală și apoi detaliile, nu corectezi toate greșelile odată, aprecierea trebuie să însoțească permanent repetările etc.) — trebuie să fie aplicate și în raport de particularitățile psihice individuale ale sportivilor, după firea, sensibilitatea. vîrsta sau sexul lor.

În sfîrșit, vom mai privi și situația **procesului de învățare, de exersare** de către sportiv. Evident că aici este cheia succesului, căci de felul în care a conștientizat **necesitatea exersării și sarcinile precise ale acesteia** va depinde progresul și deci performanța. Fără îndoială că în acest proces se oglindesc determinant munca și indicațiile antrenorului, modul în care el îl activează și motivează pe sportiv, dar mai ales **cum îl învață să învețe,** să-și conducă și să-și supravegheze exersarea. progresul, transferul, adaptarea sau restructurarea actelor motrice tehnico-tactice.

Ne oprim aici cu exemplele, nu înainte de a mai aminti de antrenamentul mental, al cărui mecanism psihologic este utilizat tot mai larg de sportivii de mare performanță.

Sperăm că cele cîteva ilustrări au putut evidenția însemnătatea fundamentării psihologice a procesului instruirii sportive și deci și importanța aplicării largi și creatoare, de către antrenori, a cunoștințelor din acest domeniu pentru realizarea unor progrese substanțiale în activitatea lor.

10. PRACTICAȚI ANTRENAMENTUL MENTAL

Parte a „antrenamentului total", antrenamentul mental s-a impus în ultimul deceniu ca un mijloc complimentar și deosebit de valoros al pregătirii tehnico-tactice a sportivilor.

Practicarea acestui gen de antrenament este **justificată** din cel puțin trei puncte de vedere. Primul ar fi acela că orice mijloc care poate aduce un progres cît de mic în antrenament și performanță trebuie utilizat ; al doilea, de fond, că este o continuare nesolicitantă fizic a antrenamentului practic, pe care-l completează ; al treilea, că — în anumite situații, ca accidentare, deplasări lungi, întreruperi fortuite ale antrenamentului practic — îl poate înlocui pe acesta cu rezultate deosebit de satisfăcătoare.

Argumentele în favoarea antrenamentului mental au fost aduse atît de către cercetători, cît și de către sportivii înșiși care l-au utilizat. Primii au organizat experimente în care un grup a efectuat alternativ antrenamente practice și mentale, iar alt grup numai antrenamente practice. Probele de control final au dovedit o creștere marcată a performanței la grupa care a efectuat și antrenament mental. Pentru numai 90 minute de antrenament mental, timpul de parcurgere a distanței pe 110 m. garduri s-a scurtat cu 0,33 sec. (Bodo Schmidt și Jessen).

Cît despre sportivi, numeroși sînt aceia care și-au îndreptat atenția asupra propriilor percepții chinestezice, le-au analizat, le-au gîndit și reactualizat în orele de seară de după antrenament, fie pentru a înțelege de ce nu reușesc o mișcare, fie pentru a o reține și repeta mental, pentru ca la antrenamentul următor mișcarea să „iasă". Personal am cunoscut cîțiva atleți depășind net condiția epocii și a colegilor lor.

Și acum cîteva explicații asupra **mecanismului antrenamentului mental.**

Încă de la sfîrșitul secolului trecut Secenov a descris fenomenele de exteriorizare a imaginii mișcărilor. Cînd cineva se gîndește la o anumită mișcare, în mușchii săi se produc modificări de tonus, inervație, influx sanguin, care pot fi înregistrate și deci obiectivate cu tehnici fiziologice potrivite. După ce tehnicile de investigație au progresat, s-au putut înregistra modificări de tipul electromiogramei, electrodermogramei, pletismogramei, pneumogramei, retinogramei și electroencefalogramei, ca urmare a imaginării unor mișcări. Cu ajutorul acestor tehnici s-au putut dovedi și experimental efectele pozitive ale antrenamentului mental asupra performanței.

Acest mecanism este un caz particular al relației reciproce dintre obiectiv și subiectiv în domeniul psihocomportamental.

Se cunoaște faptul că orice excitare senzorială de o intensitate sesizabilă lasă urme în sistemul analizatorilor. Aceste urme pot fi **simple imagini** dar pot fi și **reprezentări** mai complexe care reproduc nu numai o singură stimulare senzorială, ci o percepție integrală. De exemplu, putem avea imaginea pe retină a unei fulgerări dintr-o lampă electronică, precum putem avea reprezentarea unei acțiuni dintr-un joc sportiv, o săritură cu schiurile sau un croșeu la box.

Creierul nostru are și **capacitatea de a reactualiza prin cuvînt experiența perceptiv-motrică** dobîndită prin exersare.

Se cunoaște de asemenea faptul că în instruirea motrică „regula de aur" este de a realiza la elevi reprezentări motrice foarte exacte. Ei trebuie să aibă reprezentări clare despre mișcările pe care trebuie să le execute și mai ales să fie capabili **să se reprezinte pe ei în mișcare.** În lucrări anterioare am arătat faptul că la elev sau sportiv se formează atît o reprezentare generală despre o anumită mișcare, cît și o **reprezentare de lucru,** așa cum se simte și-și imaginează propria execuție. Această reprezentare de lucru depinde de mai mulți factori și condiții, cum sînt : nivelul dezvoltării schemei corporale și a chinesteziei, experiența perceptivă ca urmare a înregistrării demonstrației antrenorului, execuției colegilor, execuțiile altora — fie pe teren fie la film sau T.V., experiența perceptivă proprie ca urmare a execuțiilor de probă și a diferitelor repetări și, în sfîrșit, de capacitatea

de verbalizare, de exprimare în cuvinte — dacă se poate în limbaj terminologic sau simbolic — a acestor execuții.

Reprezentările mișcărilor se mai numesc și **reprezentări ideo-motrice,** adică reprezentări care determină, declanșează mișcările. Ele stau la baza mecanismului **mișcărilor voluntare,** căci acestea nu se pot produce decît atunci cînd în creier apare **imaginea-program a acțiunii** orientată spre un anumit scop.

Este neîndoios faptul că reprezentările mișcărilor sînt mult mai complexe la sportivi decît la nesportivi, să zicem la spectatori. Aceștia din urmă au mai ales reprezentări vizuale și mai vagi — unele reprezentări motrice. Dacă stau în tribună ei fie că imită, în schiță, gesturile „cheie" ale celor din teren sau ring, fie că, anticipîndu-le, le schițează ca și cum i-ar conduce pe sportivi.

La sportivi reprezentările mișcărilor au **caracter** complex, fiind **pluri-senzoriale,** avînd componente în același timp vizuale, chinestezice, de orientare, spațio-temporale, cutanate etc. Evident este vorba de reprezentările „de lucru" ale mișcărilor și acțiunilor proprii, pentru altele fiind și ei în situația neinițiaților.

Dacă așa stau lucrurile „în teorie", să vedem ce este de fapt antrenamentul mental.

Antrenamentul mental sau ideo-motor este procesul de menținere și consolidare a reprezentărilor mișcărilor și acțiunilor, avînd ca efect activarea formațiilor neuro-musculare și deci creșterea eficienței lucrului practic. Antrenamentul mental constă din repetări **în reprezentare,** nu concret-practice și se bazează pe capacitatea dobîndită prin instruire și exersare de a conștientiza propriile acțiuni, de a le reactualiza gîndind la ele, dîndu-le numai exprimarea verbală corespunzătoare. Întrucît actul imaginat produce și modificările corespunzătoare în sistemul neuro-muscular este lesne de înțeles că acest gen de antrenament conduce la îmbunătățirea indicilor funcționali psiho-motrici.

În practică antrenamentul mental se utilizează în mod deosebit în alternanță cu antrenamentul propriu-zis, din rațiuni metodice lesne de înțeles (este vorba de o influențare și un control reciproc al acestora).

Unii metodiști consideră că antrenamentul mental este util atît pentru învățarea cît și pentru îmbunătățirea unui procedeu motric. Aici însă trebuie să facem unele rezerve : în anumite condiții de instruire, cu anumiți sportivi, dacă li s-au oferit suficiente materiale intuitive, se poate realiza chiar învățare. În mod curent antrenamentul acesta se face **pentru consolidare** și **perfecționare** de către sportivii care **și-au însușit tehnica de bază** și au capacitatea de conștientizare reclamată de metodica acestui gen de antrenament.

Deci o primă condiție în efectuarea antrenamentului mental este ca sportivul să aibă un nivel satisfăcător de însușire a mișcărilor și acțiunilor.

Celelalte condiții sînt de ordin metodic : sportivul trebuie învățat să se concentreze asupra execuției și să și-o reprezinte ; să efectueze ședințe de 10 minute, zilnic, la cîteva ore după antrenamentul practic ; să precizeze de fiecare dată asupra căror caracteristici sau detalii ale mișcărilor sau acțiunii se va opri într-o anumită ședință ; să controleze în antrenamentul practic valoarea celor imaginate. Capacitatea de concentrare se educă progresiv, sportivul primind la început sarcina să observe atent execuțiile colegului, apoi pe ale sale și să relateze despre caracteristicile spațiale, de forță, viteză și coordonare ale acestora. Se trece apoi la imaginarea execuției altora (din cele observate în teren sau pe film) și abia apoi la imaginarea execuției proprii, cu caracteristicile reale. În funcție de capcitatea de menținere în cîmpul conștiinței (atenției) imaginea ideo-motorie propusă, antrenamentul poate dura 10 sau chiar 20 minute. La o concentrare intensă, așa cum este bine să fie, 10 minute sînt suficiente.

Un exemplu, două vor sugera mai bine efectele antrenamentului mental ca și mecanismul lui. Se știe că în gimnastica sportivă, execuțiile au o anumită structură și o durată limitată. Atît gimnastele cît și gimnaștii au capacitatea de a-și reprezenta execuțiile cu așa mare precizie încît durata în reprezentare este identică cu durata execuției practice. În pauzele dintre execuții sau aparate „acordarea motrică" se face mult în reprezentare, aceasta fiind însoțită mai ales de „schițări" ale unor elemente mai deosebite.

Desigur, se va spune, acestea sînt valabile în sporturile individuale cu caracter de execuții învățate stereotip, dar în jocuri ? Se cunosc cazuri și în sporturile de luptă ca și în jocurile sportive unde sportivii „antrenează" mental diferite procedee și acțiuni. Este bine cunoscut faptul că celebrul fotbalist Beckenbauer obișnuia ca

înainte de fiecare meci să-şi rezerve un sfert de oră „de meditaţie" asupra modului cum va acţiona în teren, în raport de adversari şi situaţiile probabile.

În afară de această utilitate, de învăţare, consolidare şi perfecţionare, antrenamentul mental s-a dovedit deosebit de eficient în situaţiile în care sportivii n-au putut efectua antrenamentul practic, din cauza unor accidente şi imobilizări, a unor îmbolnăviri, a deplasărilor lungi — în toate acestea el fiind un **inlocuitor al antrenamentului real.**

În sfîrşit, un ultim aspect de loc neglijabil în epoca actuală : antrenamentul mental completează antrenamentul practic în **sporturile cu mare complexitate motrică şi consum mare de energie, în sporturile cu grad mare de periculozitate.** „Criza de timp" în care se află pentatlonistii, boberii sau schiorii poate fi atenuată prin introducerea în programul zilnic a reprizelor de antrenament mental, fie la probele nelucrate în ziua respectivă, fie pentru completarea celor efectuate.

Practica antrenamentului mental are şi efecte educative asupra sportivului, prin creşterea nivelului de conştientizare a activităţii, prin disciplinarea gîndirii, creşterea capacităţii de concentrare şi — în general — prin dezvoltarea autodeterminării, a conducerii conştiente a propriei activităţi. Antrenorul este primul interesat în obţinerea unor astfel de atitudini la elevii săi.

Plan-model de antrenament mental

ETAPA I : FORMAREA REPREZENTĂRILOR MIŞCĂRILOR

Antrenorul : — Demonstrează şi explică mişcările (tehnica gesturilor motrice) şi caracteristicile spaţiale, temporale, energetice ale acestora.
— Utilizează şi alte mijloace intuitive şi verbale pentru clarificarea reprezentărilor mişcărilor : fotografii, chinograme, filme, înregistrări video, schiţe, indicaţii, recomandări, aprecieri, încurajări etc.
— Conduce activitatea concretă a sportivilor.
— Îndrumă activitatea mentală a sportivilor în toate etapele antrenamentului.

Sportivul : — Urmăreşte atent, dar nu încordat, demonstraţiile şi expunerea antrenorului.
— Reproduce verbal indicaţiile de execuţie.
— Încearcă să execute după „model" şi indicaţii.
— Relatează verbal ce a dorit, la ce s-a aşteptat şi ce a reuşit efectiv.
— Execută şi repetă mişcări şi acţiuni care pot ajuta — prin transfer — învăţarea gesturilor motrice propuse.
— Exersează practic gesturile motrice.
— Analizează permanent nivelul execuţiei şi relatează antrenorului modificările şi progresele realizate.
— Completează informaţiile despre mişcările în curs de învăţare, observînd sistematic execuţiile altor sportivi, mai avansaţi sau mai eficienţi. Raportează despre ce a observat în mod deosebit la acestea care-i este util pentru propria activitate.
— Face comparaţii între sine şi colegi.

ETAPA A II-A : EDUCAREA CAPACITĂŢII DE CONCENTRARE ASUPRA PROPRIILOR REPREZENTĂRI

Sportivul : — Învaţă să observe (studieze) atent fotografii şi chinograme ale execuţiei gesturilor motrice — ale altora sau proprii —, analizînd progresiv şi în etape diferitele momente ale actului motric, fazele mişcării sau segmentele corpului în mişcare. Observarea aceloraşi imagini se repetă mult, la intervale de o zi, cîte 5—10 minute de fiecare dată, pînă ce sportivul apreciază că cunoaşte fiecare detaliu al execuţiei, putînd imagina exact întreaga mişcare şi particularităţile ei de execuţie. **Controlul** se face prin relatarea caracteristicilor mişcărilor antrenorului, care urmăreşte permanent progresele elevului său. Se trece apoi la execuţia altui sportiv sau a gestului efectuat în altă condiţie.
— Sportivul este învăţat să-şi reprezinte exact execuţiile pe care le va face în antrenament. I se vor da 10—20 sec. de concentrare asupra imaginii mişcării propuse pentru execuţie.
— După execuţie, sportivul îşi reprezintă (revizuieşte) mental timp de 5—10 sec. ce şi cum a executat, abia apoi relatează ce şi cum a făcut

și primește întărirea (aprecierea) de la antrenor.
— Ajuns acasă, relaxat, refăcut parțial, își reprezintă de 3—5 ori execuția considerată cea mai reușită în antrenamentul zilei și își propune repetarea acestei execuții la antrenamentul de a doua zi.
— Dacă sportivul are unele dificultăți de concentrare a atenției asupra imaginilor sau execuțiilor altora sau proprii, se vor da sarcini limitate de observație și de relatare (numai un moment al mișcării, numai un segment etc.). Se va grada apoi în tempoul individual, pînă la dobîndirea capacității de observare totală.

ETAPA A III-A : ANTRENAMENTUL MENTAL PROPRIU-ZIS

— Se efectuează de către sportivii care au învățat mișcările corect, la un nivel satisfăcător de pretenție.
— Ședințe zilnice de 5 minute, apoi, pe măsura dobîndirii capacității de control a reprezentărilor de 10—12 minute. Se efectuează cînd sportivul este liniștit și relaxat.
— Sportivul își reprezintă propria execuție în forma și cu caracteristicile optime, ca la concurs, menținînd în focarul conștiinței foarte trează imaginea „de lucru". Dacă intervin alte imagini cu caracter afectogen (spectatori, antrenor, adversar etc.) spune „stop" și reia mental mișcarea propusă.
— Dacă, întîmplător, devine anxios sau nervos, întrerupe, se relaxează, trece la o oarecare activitate neutră afectiv (clasare de timbre sau lectură, de exemplu) și revine cînd crede că va putea să se concentreze.
— Se recomandă cameră aerisită înainte și după ședința de antrenament mental, cu evitarea sau înlăturarea stimulilor perturbatori.
— Se recomandă ca sportivul să noteze în jurnalul de autocontrol observațiile sale asupra stărilor subiective și efectelor fiecărei ședințe de antrenament și să discute cele notate cu antrenorul.

11. PSIHOLOGIA EDUCAȚIEI

Iată un subiect generos, despre care se poate vorbi foarte mult, subiect permanent actual și care prezintă cele mai variate aspecte. Poate că tocmai varietatea și complexitatea problemelor îl fac dificil, atît pentru „teoretician", cît, mai ales, pentru practician.

Nu vom trata problemele educației în totalitatea lor ; ne vom limita la sublinierea unor aspecte psihologice ale acestui proces foarte complex de influențare a ființei umane. Orice manual de pedagogie tratează pe larg problemele educației, așa că cine dorește le poate revedea cu folos neîndoielnic.

De ce psihologia educației ? Pentru că educația se adresează **omului**, produce **transformări** în **personalitatea** acestuia, se **evidențiază** în **conduita** și **activitatea** lui, toate acestea realizîndu-se sau fiind condiționate de legi și mecanisme psihologice.

Să ne amintim **ce este educația.** În sensul cel mai general **o activitate, un proces și un rezultat al formării și dezvoltării ființei umane în ansamblul său psiho-comportamental** (fizic, intelectual, afectiv, moral, estetic, profesional). În sens restrîns, educația este înțeleasă ca **formare a conștiinței și conduitei morale a omului.** Pentru noi, pentru scopul pe care-l urmărim aici, ambele sensuri sînt utile, referirile la unul sau altul reieșind, sperăm, din context.

Însemnătatea educației nu mai poate fi pusă în discuție ; este evident că ea realizează **omul total,** omul dezvoltat **multilateral, util** societății, asigurînd acea **condiție umană** care este sursa împlinirii și fericirii personale. Este iarăși evident că nivelul înalt al educației unui individ, ca și cel al unui grup, este **condiția determinantă a succesului** în tot ceea ce întreprinde acesta, este o **garanție** a performanțelor înalte, a constanței, a fiabilității (siguranței de funcționare) conduitei. Se știe, de asemenea, și din păcate, că lipsurile sau devierile de la modelul educației generează multe neajunsuri, insatisfacții, insuccese, conflicte ș.a.m.d.

Din punct de vedere psihologic **esența educației** constă din formarea la individ a acelor trăsături ale personalității care sînt conforme cu cerințele și normele societății noastre socialiste și îl determină pe acesta să se dăruiască cu trup și suflet pentru realizarea idealurilor acestei societăți, realizîndu-se și ei ca ființă integrală. Practic, este vorba de educarea unui sistem complex de **atitudini fundamentale** față de principalele domenii ale realității sociale, ati-

tudini care se contopesc sintetic în **caracterul** omului, fiind exprimate atît în **concepții** (convingeri) cît și în **conduită, în fapte.** Aceste atitudini se numesc fundamentale pentru că îl definesc pe om ca persoană, ca personalitate, îi sînt caracteristice și reflectă în același timp cerințele și condițiile sociale în care acesta trăiește.

Personalitatea umană este rezultatul unor **factor educogeni** foarte numeroși. Dacă ne referim la personalitatea sportivului, la profilul său moral, civic, profesional vom spune că acesta este rezultatul unor influențe mai mult sau mai puțin sistematice exercitate asupra sa de familie, școală, grup de colegi și prieteni, antrenor, presă, radio, T.V., cadrul social-organizatoric în care activează, mediul material și social în care se mișcă și încă multe altele, la care trebuie neapărat adăugat propriul efort și intenția de autoeducare. Desigur, fiecare dintre acești factori au un anumit mod și conținut specific prin care își exercită influența educațională, ponderea cea mai mare avînd-o acei factori care exercită această influență în mod **intenționat, sistematic** și cu un **conținut** corect orientat științific, politic, ideologic, pedagogic.

Noi știm însă că în conduita și concepția multor sportivi pătrund și se exprimă influențe care n-au nici pe departe caracter moral. Este și acesta un fenomen care are explicație psihologică, dar cauzele lui sînt obiective și pot fi înlăturate prin eforturile conjugate ale antrenorului, echipei și chiar a celor în cauză. Mai știm iarăși cît de greu este procesul de reeducare și ce însemnătate are o bună și eficientă muncă educativă desfășurată cu sportivii de la cea mai fragedă vîrstă.

Dacă avem în vedere faptul că individul învață și **prin imitație,** mai ales acele **modele** care-l impresionează mai mult și care ies din comun, vom folosi această **înclinație spre nou** pentru a realiza **ceea ce dorim** și **trebuie,** ceea ce are însemnătate socială și exprimă cerințele societății noastre.

Pe de altă parte personalitatea umană este un **sistem hipercomplex** și numai așa poate fi atît explicată cît și influențată. În același timp și factorii educogeni se structurează sau pot fi structurați sistemic, pentru a realiza influența dorită. Aceasta este rațiunea pentru care considerăm **climatul educativ drept condiția fundamentală a realizării unor efecte constante și unitare asupra membrilor grupului.**

Ce poate fi acest climat, cum se realizează ?

Întrucît educația sportivilor se desfășoară în club, secție și echipă, „climatul" este o caracteristică de un tip deosebit a grupului și care constă din tradiție, reguli, stil de muncă, atmosferă, sistem de relații și pe care individul le găsește gata constituite, le asimilează și — de cele mai multe ori — le respectă și le cultivă.

Climatul dintr-o echipă este o rezultantă a unui număr mare de factori, dar de cele mai multe ori el este creat de grupul de conducere, și în special de antrenor.

M. EPURAN : Le guide psychologique de l'entraîneur (III)

Dans cette partie de l'ouvrage on se refère à la manière dont on doit faire l'entraînement psychique en donnant quelques explications concernant ce genre d'entraînement, appele par quelques specialistes entraînement ideo-moteur. On y donne le modèle d'un tel entraînement. On y fait ensuite des references quant à la psychologie de l'education et on insiste sur la manière d'orientation de ce travail éducatif au cadre duquel, l'éducation de la motivation pour la performance occupe la première place. On y insiste aussi sur l'objectif principal de l'éducation, celui de la formation et de développement multiple de la personnalité de l'individu, y compris du sportif.

M. EPURAN : The Pedagogical Guide of the Instructor (III)

This is only one of a series of articles on training and the instructor; it concentrates on the mental training, or ideomotor training showing how it should be practised, which are its mechanisms, and providing a model. A number of references are made to the psychology of education, stress being laid on the way this educational activity is to be carried out, and on the motivation for performance and the great performance, which is a very important element. The author insists on the main objective of education, i.e. the multilateral shaping and development of the performance of the individual that is also of the sportsman.

PRINCIPALELE DIFICULTĂȚI CARE „AMENINȚĂ" MESERIA DE ANTRENOR

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Competiția reprezintă momentul de vîrf al activității antrenorului, în cadrul căreia se asamblează și se distilează atît calitățile, cît și defecțiunile care au operat pe parcursul activității sale cu grupul sportiv. Ea reprezintă punctul central al aspirației, al așteptării speranței și tensiunii antrenorului, în funcție de care este apreciat și concretizat efortul său. Acest moment dur și sincer de adevăr, pe care îl reprezintă deci concursul, nu exclude însă și existența conjuncturii, a imprevizibilului, care pot duce la rezultate eronate, în funcție de care aprecierea sportivilor și a antrenorului în speță să poarte girul subiectivismului și al arbitrarului. În acest sens poziția antrenorului este relativ stabilă, fragilitatea ei depinzînd nu numai de cumulul pe care îl oferă rodul activității sale de om și meseriaș cu sportivii, ci de multe ori și de atitudinea publicului, a arbitrajului, de condițiile concrete de concurs, de cazare, de alimentație sau de odihnă, atît de diverse și de dificil de anticipat.

În aceste condiții, antrenorul trebuie să dispună de o mare capacitate de previziune și anticipare și în același timp de o excelentă abilitate în a valorifica tot ceea ce a achiziționat pe parcursul pregătirii. Există la unii antrenori posibilitatea ca în competiție, „furați" de tensiunea așteptării și a speranțelor legate de rezultat, să risipească ceea ce au clădit anterior, cu migală și renunțări. În acest sens, se pare că există o adevărată știință sau artă, pentru a conduce competent și ferm toate firele — uneori încîlcite — care conturează atmosfera unui concurs.

Care sînt însă principalele atitudini defectuoase în timpul competiției și cum se pot ele soluționa ?

Sintetizînd cele mai semnificative observații culese din realitatea consemnată de noi în acest sens, rezultă următoarele :

Atitudini defectuoase în timpul competiției

Lipsa stăpînirii de sine în situații de mare limită	Neîncrederea în sportivi	Nervozitate extremă	Lipsă de curaj, de autoritate în momente dificile

1. **Lipsa stăpînirii de sine în situații de mare limită.** La ora actuală progresul performanțelor sportive este continuu și ascendent. Astfel încît într-o competiție de mare anvergură se întîlnesc nu două ci uneori mai multe echipe sau adversari cu **valoare egală.** Pînă în ultima secundă a competiției rezultatul poate purta girul incertitudinii. Este foarte dificil — în aceste condiții — ca antrenorul să fie de fiecare dată un „monument" de calm și răbdare. Exemplele în acest sens sînt cu totul limitate pentru marea performanță. Dealtfel, este nevoie ca și din partea antrenorului (nu numai a sportivilor) să se manifeste acea stare de emoție combativă și plină de încredere, care să-i stăpînească trăirea interioară. În absența ei însă, există situații în care atît antrenorul, cît și grupul de sportivi pot rata pregătirea anterioară. Lipsa stăpînirii de sine poate constitui o constantă definitorie pentru formula de temperament a antrenorului, sau o incidență relativă, conjuncturală, apărută ca atare doar în anumite condiții.

Atunci cînd lipsa stăpînirii de sine face parte din formula de personalitate a antrenorului, lucrurile pot evolua favorabil doar atunci cînd sportivii sînt **foarte bine pregătiți.** S-a observat că dacă un antrenor în general este nestăpînit, impulsiv, în manifestări, în expresii, atît la bine, cît și la rău, cu timpul colectivul de sportivi suferă un proces lent și progresiv de desensibilizare, obișnuindu-se

cu acest mod de comportament. Defecțiunea este bine compensată, dacă antrenorul se dovedește un excelent meseriaș, organizator și „sufletist", atașat de soarta pregătirii, a concursului și a sportivilor săi. În asemenea situații, colectivul bine pregătit, bine strunit poate depăși „crizele" de impulsivitate ale antrenorului. Atunci însă cînd colectivul de sportivi nu este bine pregătit, la unul sau mai mulți factori ai antrenamentului, sau este bine pregătit, dar nu și refăcut sistematic (grupul mergînd progresiv către o stare cronică de uzură și disconfort), conduita antrenorului în concurs, caracterizată prin lipsa stăpînirii de sine, accentuează negativ — uneori decisiv — slăbiciunile existente, ceea ce agravează situația și poate grăbi insuccesul.

Atunci cînd antrenorul este în general caracterizat prin echilibru, autocontrol, dar traversează o perioadă dificilă fie profesional (nu are condiții, nu are sportivi de valoare etc.), fie personal (are probleme familiale), atunci pentru secvența concursului lucrurile tind să ia o alură necorespunzătoare. Un colectiv de sportivi obișnuit cu atitudinea antrenorului într-un anumit fel, se poate dezorganiza ca structură și coeziune internă, atunci cînd antrenorul său nu este în „formă".

Se mai poate întîmpla ca din cauza unei motivații speciale pe care o are antrenorul la un moment dat (dorința fierbinte de a deveni antrenor emerit, ori dorința de a cîștiga în fața unei anumite echipe sau adversar), să exagereze, să forțeze factorul timp, să grăbească realizarea acestei motivații, înainte de a observa lucid și realist dacă garanțiile pe care le oferă sportivii și ceilalți factori angajați în marea performanță acoperă acest ideal sau **încă nu.** Din acest motiv, destul de delicat și de difuz (pentru că uneori antrenorul nici nu-l percepe la reala lui dimensiune), conduita lui în competițiile de mare anvergură, care i-ar putea rezolva motivația, poartă girul unei impulsivități fruste, acute, discordante. Această atitudine, firească la un moment dat la orice individ care așteaptă ca idealul lui să fie atins, este însă percepută la alte dimensiuni de grupul sportiv ca întreg. De fapt, grupul este purtătorul aceleiași motivații care animă antrenorul (raportată la propriul lui nivel de aspirație). Cînd însă motivația forțează barierele realului și irumpe înafară sub forma nestăpînirii (proiecție a senzației de nesiguranță, de incertitudine), la un colectiv sportiv neobișnuit în general cu această atitudine (în privința propriului său antrenor), grupul sportiv intră în derută. În acest sens, fără a încerca să fim prețioși sau exagerați, au fost semnalate situații foarte „ciudate" ca finalitate a unei pregătiri, deoarece un antrenor caracterizat prin calm, autocontrol, chiar într-o doză confortabilă (în comparație cu alți antrenori, ai aceleiași discipline), cînd a perceput că poate realiza un mare succes cu sportivii săi, a intrat într-o „criză" de febrilitate, de agitație și nestăpînire, care s-au răsfrînt implacabil asupra grupului. Probabil că în acest caz forța grupului de sportivi ar putea fi suspectată de o insuficientă maturitate a încrederii în sine. Lucru cu care nu putem fi de acord în totalitate. Și, iată de ce. Este destul de rară situația în care **grupul sportiv ca întreg** se caracterizează permanent și timp îndelungat printr-o forță și încredere unitare. Și aceasta nu pentru că grupul n-ar putea fi capabil de o asemenea performanță psihică, ci pentru că în marea performanță la ora actuală valorile echipelor sînt foarte apropiate, iar rezultatele pot depinde de multe ori de avantaje minime (lucru valabil și pentru sporturile individuale). Iată de ce în general la ora actuală, gingășia și fragilitatea forței morale a unui grup sau a unui sportiv reprezintă o altă dimensiune, decît în trecut, cînd o echipă sau un sportiv reprezenta o putere invincibilă, pentru că nu avea adversari de aceeași valoare. În acest context faptic apare limpede ce se poate întîmpla cînd echipa sau sportivul respectiv este bine pregătit, dar antrenorul manifestă o supărătoare lipsă de stăpînire. Iată de ce, contrar aparențelor, un autocontrol pierdut brusc, într-un moment al concursului, poate însemna mai mult decît o atitudine nestăpînită care este firească și intră în formula de personalitate a altui antrenor. Acest lucru însă nu trebuie să ne situeze pe poziții extremiste, adică să se înțeleagă greșit că este suficient să fii nestăpînit tot timpul, pentru a nu deranja pe sportiv, decît să fi nestăpînit **o dată și bine,** pentru a rata șansa de succes. În acest sens, experiența din țară și din lume dovedesc următoarele. Luciditatea și realismul antrenorului, care trebuie să fie unitare și la cote înalte în concurs, nu se pot împăca cu lipsa de stăpînire, care anulează, blochează cele două trăsături psihice amintite. Unde este impulsivitate nu mai este luciditate, iar fără aceasta, realismul nu poate exista. De aici și pînă la erorile de decizie sau de atitudine, nu este decît un

pas. Un pas atît de mărunt, încît el este depășit foarte ușor, dezavantajînd colectivul de sportivi.

Ce este de făcut ?

a) Atunci cînd lipsa stăpînirii de sine constituie o constantă de personalitate, antrenorul în cauză nu o poate modifica structural — fără îndoială — dar o poate înnobila prin atitudinea lui conștientă și plină de responsabilitate, încercînd sistematic și perseverent să o atenueze. În acest sens se știe că lipsa de autocontrol are diferite grade de intensitate și întindere. Ea poate fi deci adîncă, cu largi ramificații în interiorul ființei umane sau discretă, punctînd periodic (dar regulat) traseul conduitei. Din punct de vedere al întinderii lipsa stăpînirii poate fi scurtă ca durată și estompată rapid prin încordări conștiente de voință sau întinsă pentru o bună bucată de vreme. În timpul competiției, o conduită nestăpînită adîncă sau întinsă are în general efecte negative asupra lucidității antrenorului în cauză și a grupului ca întreg. Exercițiile de autocontrol pe care un antrenor ar trebui să și le administreze sistematic și cu perseverență se adresează în fond ființei sale ca întreg. Și aceasta pentru că orice disconfort accentuează o personalitate impulsivă (oboseala, absența satisfacțiilor morale sau materiale, starea de sănătate, conflictele cu cei din jur, lipsa de înțelegere etc.) Abordînd simultan toți factorii care armonizează ființa umană, pentru prevenirea oboselii și a uzurii, antrenorul dobîndește acel fond biologic optim, receptiv, care îl ajută să-și implanteze exercițiile de autocontrol. Este bine să se rețină că în absența acestui fond biologic optim, încercările chiar asidue și regulate își diminuează eficiența. După cum, fondul biologic nu asigură prin el însuși atenuarea lipsei de autocontrol, fără un efort susținut conștient, mental.

b) Atunci cînd antrenorul nu constituie o personalitate impulsivă, dar poate traversa din punct de vedere existențial o situație sau un complex de situații care-i deteriorează vremelnic autocontrolul, lucrurile sînt mai ușor de remediat. Astfel, antrenorul care are buna deprindere a autoanalizei (a autoreflectării) și a reflectării comparate cu cei din jurul său, sesizează la un moment dat că este „furat" de ceva care i-a modificat comportamentul. Schimbările de atitudine primesc în general o replică destul de promptă, fie în interiorul ființei, fie în raport cu cei din jur. Astfel, schimbările interioare se manifestă în general tipic, pentru antrenorul care este pe cale să devină impulsiv (periodic) :

1. Pierderea poftei de mîncare sau creșterea exagerată a poftei de mîncare, în raport cu obișnuințele.
2. Tulburări în dinamica somnului și în ritmul efort-odihnă (tendință la oboseală, epuizare rapidă).
3. Senzații subiective neplăcute : saturație, monotonie, plictiseală, nervozitate fără motiv, sau apatie fără motiv. Absența plăcerii de a trăi și munci.
4. Tulburări somatice neplăcute : migrene, cefalee, dureri hepatice, hiperaciditate gastrică, etc.
5. Tulburări psihofiziologice : scăderea puterii de concentrare a atenției, slăbirea memoriei, scăderea randamentului intelectual, degradarea spiritului organizatoric, de decizie sau de conducere.

Schimbările în raport cu cei din jur se manifestă în general tot tipic :

1. Spirit de contradicție, de împotrivire cu cei din jur ;
2. Conflictele, supărările, certurile se instalează mai frecvent. Prieteniile își pierd din profunzime și căldură. Antrenorul se simte izolat de cei din jurul său ;
3. Spirit combativ nu întotdeauna justificat ; idei de persecuție, neîncredere în cei din jur ;
4. Accese de mînie, furie, atitudine deformată în raport cu cei din jur.

O „radiografie" periodică și sistematică a acestor aspecte, în care antrenorul să se autoevalueze lucid, rece, fără milă și fără teamă este de cele mai multe ori salutară. Inconvenientul pleacă de la situația în care factori exogeni concură sistematic la disconfortul antrenorului, față de care acesta nu are nici o posibilitate de intervenție și de remediere.

Astfel, atunci cînd antrenorul constituie o supapă între forul superior lui și colectivul de sportivi, pe care se pedalează alert, cel care va ceda va fi antrenorul. Și aceasta se întîmplă atunci cînd colectivul de sportivi nu-și cunoaște interesele, nu are valoare ridicată, nu este stimulat sau sancționat la timpul potrivit. Dacă în aceste situații precare, antrenorului i se cer rezultate înalte, acesta

simte că nu are de unde să le obțină și va intra într-o fază de nervozitate și uzură, periclitîndu-și propriul echilibru.

2. În același plan de idei se extinde și atitudinea antrenorului caracterizat prin **nervozitate extremă.** În general lipsa de stăpînire este însoțită de nervozitate, fără a se confunda cu aceasta. Lipsa de stăpînire este cauzată de o dinamică precipitată a sistemului nervos central și caracterizează firea impulsivă. Nervozitatea este cauzată de un grad mai mic sau mai mare de uzură nervoasă, caracterizînd tipurile slabe, handicapate, care au suferit un proces lent de degradare a rezistenței neuropsihice sau au beneficiat de condiții perturbatoare (conflicte și insatisfacții prelungite pe plan profesional, personal sau cumulat). Aceeași estompare a lucidității funcționează însă și într-un caz și în celălalt. Nervozitatea extremă epuizează însă sistemul nervos și organismul ca întreg. De cele mai multe ori antrenorul impulsiv se ușurează din punct de vedere emoțional prin crizele sale, eliberîndu-se de o tensiune care a crescut la dimensiuni incompatibile cu interiorul, fapt care au determinat-o să „explodeze" înafară. Este important să se deosebească această trăsătură și iată de ce. Antrenorul impulsiv este de regulă și **egoist.** El se eliberează de ceva „periculos" dinăuntrul lui, periclitînd însă prin aceasta echilibrul sportivilor săi (am văzut în ce caz). Antrenorul extrem de nervos nu este egoist ci ajuns la un prag de mare uzură. El nu poate să acționeze altfel. Dacă aceste lucruri sînt înțelese corect, nuanțat, la dimensiunea lor reală, atunci și antrenorul va fi clarificat asupra lui însuși și sportivii și conducătorii. Remediile nervozității în exces sînt clasice, între acestea înscriindu-se următoarele :

1. Cură cu susținătoare de efort neuropsihic (la indicația medicului) ;
2. Sedative minore pentru normalizarea dinamicii somnului și a ritmului veghe-odihnă ;
3. Alimentație bogată în fosfor, glucide, proteine, zarzavaturi și legume proaspete ;
4. Odihnă rațională și un „hobby" recreativ, bazat pe elemente compensatorii (nu sînt recomandate jocurile competitive, care întreține spiritul combativ, dorința de a cîștiga și tensiunea față de eșecuri) ;
5. Odihnă activă recreativă asociată cu exerciții sistematice de respirație dirijată în aer liber ;
6. Exerciții psihosomatice de autoreglare psihică (antrenament de relaxare musculară, viscerală sau psihică făcute prin autocomenzi sistematice) ;
7. Autosugestie și exerciții de decondiționare a elementelor perturbatoare (vor fi descrise la un alt capitol) ;
8. Atitudinea caldă și cooperantă a celor din jur pentru ajutorul concret al remedierii uzurii antrenorului.

3. **Neîncrederea în sportivi și lipsa de curaj, de autoritate în momentele defavorabile sau decisive ale competiției** constituie atitudini defectuoase ale antrenorului, specifice performanței actuale. Uneori, contrar aparențelor, antrenorul lucid și realist își dă seama de șansele pe care le-ar putea avea în mod obiectiv (prin calculul hîrtiei) sportivii săi și demobilizează ca putere de a lupta și de a le insufla încrederea și curajul acestora în șansa victoriei. Pînă la un anumit punct atitudinea este corectă ca mod de manifestare tipic umană. Nu oricine este capabil să refuleze (să refuze conștient) realitatea, afișînd o încăpățînare și o încredere nestrămutate, în pofida realității. Problema este însă cu două tăișuri. Dacă această încredere și acest curaj se soldează cu succes, evident că totul este bine. Dacă însă apare eșecul, lucrurile tind să se complice destul de mult în dauna unității și integrității grupului respectiv.

Există însă situații echilibrate, de mare limită, în care soarta șansei de succes este suspendată într-o cvasitotală incertitudine, cînd un plus de încredere și de curaj neclintit, constituie un veritabil izvor de energie și de mobilizare pentru colectiv sau un anumit sportiv. Lucrurile sînt mai frecvente la sporturile de echipă în acest sens, deși apar uneori destul de semnificativ și la cele individuale. Și aceasta mai ales în pauzele care preced marea finală, ultima rundă, ultimul asalt, ultimul tur etc. Atunci, atitudinea antrenorului, prin gestica sa, prin limbajul mut al privirilor, prin zîmbetul firesc și natural, prin ținuta capului și a umerilor, insuflă acel gram de curaj și încredere sportivului, necesar în concurs. Sigur că pentru un astfel de mesaj afectiv sînt necesare punți de stimă și încredere, autentice, reciproce, consolidate bob cu bob în relațiile corecte, principiale dintre antrenor și sportivii săi, de-a lungul pregătirii și înafara ei.

Toate aceste aspecte se înlănțuie, se întrepătrund într-o simbioză totală, puternică, care face ca între antrenor și sportivi să existe un circuit reciproc de curenți afectivi pozitivi. Arta de a-ți stăpîni emoțiile dăunătoare, pentru scopul atît de notabil de a dărui sportivilor cu care ai lucrat și ai trudit acel echilibru necesar concursului, este un mare adevăr de care fiecare lucrător în marea performanță trebuie să se apropie cu respect și considerație.

În fond, antrenorul care procedează în concurs cum simte el că-i convine cel mai mult, fără a se mai gîndi și la efectele concrete, reale pe care le poate avea o asemenea atitudine, dă dovadă de slăbiciune. Se pare că primul sancționat este chiar el însuși. În această luptă mare, dură, neliniștitoare cu propriile slăbiciuni antrenorul trebuie ajutat și înțeles de cei din jur. În concurs nu există un suflet mai frămîntat și mai neliniștit decît al antrenorului ! Pentru toți cei care-l înconjoară (conducător, medic, public etc.), este o datorie și o responsabilitate în a-i crea un cîmp de securitate emoțională, din care el însuși să se alimenteze permanent pentru a-și susține cu competență și luciditate mandatul în concurs.

Atunci cînd nu numai antrenorul ci și fiecare sportiv și participant aflat în sala de concurs dovedesc o înțelegere caldă și plină de cooperare unul față de celălalt, se creează spontan o atmosferă tonică, mobilizatoare și eficientă care permite cu mai multă vigoare succesul.

MARIA ȘERBAN : Les principales difficultés qui „menacent" le métier d'entraîneur

Les principales attitudes defectueuses pendant la competition sont d'après l'opinion de l'auteur le manque de la maîtrise de soi dans des situations-limite, le manque de confiance dans les sportifs, la nervosité excessive, le manque de courage et d'autorité dans les moments difficiles.

La manque de la maîtrise de soi peut-être de courte durée et estompée par un effort sur soi-même, sur sa propre volonté, ou d'une durée plus longue en temps. Pendant la compétition une telle manifestation, profonde ou prolongée donne, généralement des effets négatives sur la lucidité de l'entraîneur en cause et sur le collectif entier comme entité.

Dans le même plan on peut caractériser l'attitude de l'entraîneur qui se manifeste avec une nervosité excessive et qui engendre le même atténuation de la lucidité. La nervosité excessive méne à l'épuisement du systéme nerveux et de l'organisme entier.

Le manque de confiance dans les sportifs et le manque de courage, d'autorité dans les moments défavorables ou decissives de la compétition constituent des attitudes defecteuses de l'entraîneur spécifiques.

Quand l'entraîneur et chaque sportif manifestent un esprit de coopération et de compréhension il se crée spontanement une atmosphère saine, mobilisatrice et efficiente qui méne au succès.

MARIA ȘERBAN : Main Difficulties An Instructor Comes up Against

An instructor who lacks in self-control in tricky situations, who places no confidence in his sportsmen or sportswomen, who is extremely nervous, loses heart and shows no authority over difficult or uneasy situations has deficient attitudes during competitions.

An individual may lack of self-control over a shorter or longer period or may regain it rapidly by straining his will. Lack of self-control on the part of an instructor during competitions, for a longer or shorter period of time, in a greater or lesser measure, affects his awareness and hass a negative impact on the respective team.

The same goes for an instructor who gets into a state of nerves, and is extremely irritable, as the latter will impair his lucidity. Moreover, an extreme nervousness exhausts the nervous system and the body as a whole.

Furthermore, an instructor who places no confidence in his sportsmen and sportswomen, or loses heart, or shows no authority in decisive unfavour moments during competitions, will sure be faulty and affect the performance of sportsmen.

It follows that the instructor, and even all the sportsmen attending competitions should find warm words, should prove to be kind and cooperative, and thus create an efficient, bracing and mobilizing climate most favourable to success.

PRODUSE SPECIALE PENTRU ALIMENTAȚIA SPORTIVILOR

Prof. univ. GHEORGHE COSTIN
Conf. univ. FLORIAN BALAIȘ
Universitatea — Galați

Practicarea pe baze științifice a culturii fizice și a sportului și obținerea unor rezultate superioare presupun o cunoaștere profundă a fenomenelor biochimice care însoțesc efortul fizic.

Activitatea fizică, în general, și cea sportivă, în particular, determină un consum suplimentar de energie față de procesele vitale normale, cunoscute sub denumirea de metabolism bazal sau metabolism energetic de repaus. Limitele efortului pe care îl poate efectua un organism sînt determinate în primul rînd de gradul de antrenament și apoi de oboseală. Apariția oboselii este rezultatul reducerii concentrației sau al epuizării substanțelor care reprezintă substratul activității energetice, al diminuării activității enzimatice, precum și al acumulării în cantități mari a metaboliților cu efect negativ asupra continuării reacțiilor metabolice specifice efortului (de exemplu, acidul lactic).

Consumul de energie (exprimat în calorii), în cursul desfășurării unor probe sportive, după DUMITRU și colab. (1), este indicat în tabelul 1.

Probele intense și de scurtă durată se realizează pe seama rezervelor energetice înmagazinate de către organism. Probele de durată mai lungă, care solicită capacitatea de rezistență în regim de forță timp de mai multe ore, necesită un aport suplimentar de energie. SELIGER (citat din DANIELS (2)) urmărește metabolismul unor practicanți ai sporturilor de echipă, stabilind următoarele consumuri suplimentare de energie :

— jucătorul de volei (în 70 de minute) : 520 de calorii ;
— jucătorul de fotbal (în 90 de minute) : 1180 de calorii ;
— jucătorul de baschet (în 40 de minute) : 670 de calorii ;
— jucătorul de hochei pe gheață (în 26 de minute) : 720 de calorii.

Într-o competiție ciclistă de 6 ore este necesar un aport de energie suplimentară de aproximativ 2100 de calorii.

Este evident că un organism nu poate dispune de rezervă de energie care să acopere în întregime nevoile suplimentare în timpul unor probe sportive. În prezent, se apreciază că rezerva de glicogen poate asigura o cantitate de energie de 500—1000 de calorii. Deci, este necesar un aport exogen de energie din alimente administrate chiar în timpul desfășurării probei. Acesta este însă doar un aspect al alimentației sportivului de performanță, căruia trebuie să i se asigure principiile nutritive de bază în mod diferențiat, după intensitatea efortului (natura probei sportive), perioada de recuperare sau efort, caracteristicile individuale ale sportivului (starea sistemului digestiv etc.).

Necesitățile energetice ale organismului sînt asigurate de alimente care trebuie să conțină o cantitate adecvată și echilibrată de glucide, proteine, lipide, vitamine, substanțe minerale și apă. Energia se eliberează în cursul reacțiilor exergonice caracteristice proceselor de catabolizare a glucidelor, lipidelor și proteinelor. Cantitatea de calorii degajată din principalele componente ale alimentelor prin reacții „in vivo" (în organism) are următoarele valori :

— lipidele : 9,3 calorii/g ;
— glucidele : 4,1 calorii/g ;
— protidele : 4,1 calorii/g.

Avînd în vedere caloriile necesare sportivului, în funcție de specificul efortului depus, și cunoscînd valorile energetice ale componentelor alimentelor și proporția acestora, se poate alcătui un regim alimentar care să ducă la recuperarea cît mai completă și rapidă a energiei consumate. Între cele trei grupe principale de substanțe care compun produsele alimentare există următoarea echivalență privind cantitatea de energie furnizată : 1 g lipide/2,23 g glucide/2,35 g protide. Pentru stabilirea, după criterii științifice, a unei rații alimentare a sportivului, trebuie să se asigure raportul optim între diferite grupe de substanțe nu

Tabelul 1

CONSUMUL DE ENERGIE
pentru desfășurarea unor probe sportive

Proba	Viteza	Consumul de energie
Ciclism	15 km/h	7 Kcal/min.
Ciclism	21 km/h	11,1 Kcal/min.
Înot bras	0,45 m/sec.	7,5 Kcal/min.
Înot bras	0,60 m/sec.	10 Kcal/min.
Înot liber	0,68 m/sec.	11,5 Kcal/min.
Înot liber	0,83 m/sec.	14 Kcal/min.
Schi fond	9 km/h	9 Kcal/kg/oră
Schi fond	12 km/h	10,35 Kcal/kg/oră
Canoe	7,5 km/h	8,1 Kcal/kg/oră
Patinaj	21 km/h	10 Kcal/kg/oră
Alergare	15 km/h	12,1 Kcal/kg/oră
100 m plat		40-50 Kcal/probă
200 m plat		100 Kcal/probă
400 m plat		110 Kcal/probă
800 m plat		115 Kcal/probă
1.500 m plat		140 Kcal/probă
5.000 m plat		360 Kcal/probă
10.000 m plat		720 Kcal/probă
Maraton		3050 Kcal/probă

numai după valoarea energetică degajată de fiecare, ci și în funcție de natura efortului depus în condițiile specifice ale modului de metabolizare ale acestora, precum și de perioadele de recuperare.

De exemplu, nu pot fi înlocuite înaintea unei probe glucidele cu lipidele, în rația alimentară, deoarece — se știe — lipidele necesită un proces mult mai complex de metabolizare cu un consum sporit de oxigen, în comparație cu glucidele.

Valoarea optimă a raportului între principiile nutritive calorigene (protide/lipide/glucide) este apreciată 1/1/4 (MINCU și BOBOIA (3)). Pentru a se asigura această proporție în condițiile unui aport caloric ridicat, se indică respectarea următoarelor recomandări :

— raportul proteine animale/proteine vegetale = 1 ;
— raportul calorii totale/calorii din produse zaharoase rafinate = 1 ;
— raportul lipide vegetale/lipide totale = 2/5.

În concordanță cu indicațiile de mai sus, un sportiv trebuie să primească zilnic o rație alimentară care să conțină 120—280 g (1,5—2,5 g/kg/c) de proteine, 100—140 g (1,2—1,7 g/kg/c) de lipide și 600—900 g (6—10 g/kg/c) de glucide.

În afara acestor componente de bază, trebuie să se mai aibă în vedere și nevoile de vitamine și de substanțe minerale, deosebit de importante pentru organismul sportivului.

Concomitent, trebuie să se respecte principiul „alimente cu volum mic și cu valoare biologică mare", ceea ce a condus, în ultimii ani, la realizarea, pe plan mondial, a unor produse sub formă de pulbere, cu compoziție dorită și care completează rația alimentară clasică.

Aceste produse, cunoscute și sub denumirea de „susținătoare de efort", au intrat în uz curent în alimentația sportivilor din multe țări. Ele conțin numai componente care se găsesc în produsele alimentare naturale, astfel că administrarea lor nu este considerată ca doping. Fabricarea susținătoarelor de efort în străinătate este considerată secret de fabricație, fiind protejată de brevete, astfel încît literatura de specialitate este relativ săracă în privința acestui subiect.

Tabelul 2

COMPOZIȚIA UNOR PRODUSE SUSȚINĂTOARE DE EFORT

Componenful	Iugoslavia	S.U.A.	U.R.S.S.1	U.R.S.S.2	U.R.S.S.3
Proteine, %	50	21,8	28,5	44,0	44,9
Hidrați de carbon, %	40	61,5	38,7	37,0	36,0
Lipide, %	max. 2	2,59	24,0	8,0	8,2
Săruri minerale, %			3,5	4,7	4,6
Apă, %	5	5	5	6	6
Substanțe minerale mg/100 g					
- Potasiu	166,5		250	862	862
- Sodiu			452	559	559
- Calciu	1065		510	569	569
- Fosfor	1132		307	332	332
- Magneziu	1,66		94	82	82
- Fier		10,2	7	11,3	11,3
Vitamine, mg/100 g					
- A			0,06	0,003	0,003
- D_2			0,006	0,005	0,005
- E			1,70	1,38	1,38
- B_1	8,32	1,5	0,70	0,69	0,69
- B_2	8,32	2,6	1,16	1,51	1,51
- B_6			1,70	1,19	1,19
- PP	25	15,3	7,0	7,34	7,34
- C	83,2	76,7	50	50	50
Acid succinic			250	250	250
Calorii	380	-	477	388	380

Datele indicate în acest tabel nu exclud existența în produs și a altor componente care nu au fost menționate în prospect.

La Facultatea de chimie și tehnologia produselor alimentare din Galați, au fost întreprinse cercetări de laborator și în stația pilot, în vederea realizării unor produse similare cu cele existente pe plan mondial (a căror compoziție era cunoscută).

S-au efectuat mai multe variante în care natura componentelor principale și proporția acestora au fost variabile, în funcție de caracteristicile componentelor.

Glucidele se absorb în organism doar sub formă de monoglucide, fenomenul constînd în trecerea acestora în sînge prin peretele intestinal. Viteza de absorbție este în funcție de viteza proceselor de fosforilare și defosforilare a glucidelor respective. După absorbție, monoglucidele sînt transportate la ficat, unde se transformă în glucoză. Apare astfel evidentă superioritatea produselor alimentare care conțin glucoză sau a glucozei, ca atare, administrate pe cale bucală sau intravenoasă, pentru acoperirea necesităților energetice ale organismului.

În funcție de caracteristicile efortului fizic, glucoza este degradată pe cale anaerobă sau aerobă, cu eliberare de energie. În cazul efortului fizic intens, dar de durată mică și mijlocie, glucidele reprezintă sursa principală de energie (alergările de viteză). În alergările de semifond, alături de degradarea anaerobă, se constată o intensitate considerabilă a fenomenelor de degradare aerobă, datorită intervalului de timp suficient de lung în care se realizează efortul. Efortul de mare intensitate solicitat de un meci de box se realizează în cea mai mare măsură pe seama degradării anaerobe a glucidelor. Pe parcursul unui meci de fotbal, consumul de glucide poate ajunge la 200 g.

În țara noastră, se obțin la scară industrială diferite glucide, ca zaharoza, lactoza sau glucoza, care au fost utilizate în formula produselor experimentate. Glucoza are avantajele determinate de o absorbție mai rapidă, însă are un gust mai puțin dulce decît zaharoza. Lactoza se găsește, în mod obișnuit, între componenții produselor lactate.

Lipidele furnizează o cantitate mare de energie, datorită proporției în care se găsesc în organism și valorii lor energetice ridicate.

Ele sînt mobilizate în cazul probelor de mare fond, schiului, ciclismului, înotului, în care există un consum ridicat de energie, însă numai după consumarea glicogenului disponibil. Cu toată valoarea energetică ridicată a lipidelor, utilizarea lor de către organism prezintă inconveniente determinate de necesitatea unei mari cantități de oxigen pentru metabolizare, precum și de formarea în organism a compușilor cetonici care, în cantități mari, pot provoca tulburări ale sistemului nervos. Pentru degradarea lipidelor și eliberarea de energie, este necesar un număr mare de cicluri de reacții, într-un proces complex, de durată. În cazul glucidelor cu acizi grași cu moleculă mică, reacțiile se desfășoară mai rapid. De exemplu, pentru acidul butiric (cu 4 atomi de carbon) este suficient un singur ciclu de transformări, urmat de scindarea în două molecule de acid acetic, care intră în ciclul lui KREBS, generator de mari cantități de energie.

Lipidele, de care se dispune în prezent și care pot fi incluse în formula produselor alimentare speciale pentru sportivi, sînt de origine animală (grăsime din lapte, grăsime de porc) sau vegetală (uleiuri sau grăsimi hidrogenate). Lipidele din lapte și produse lactate (smîntînă, unt) se caracterizează printr-un conținut ridicat de acizi grași cu moleculă mică, deci se metabolizează relativ ușor și, în consecință, sînt recomandate în alimentația sportivilor înaintea unui efort. Produsele alimentare care conțin sau sînt pregătite cu uleiuri vegetale sau grăsime de porc (lipide cu acizi grași cu catenă lungă) se vor administra sportivilor numai dacă înainte de efort există un interval de minimum 5 ore. Se evită, astfel, o suprasolicitare a ficatului, unde se metabolizează lipidele.

Proteinele nu sînt utilizate, ca sursă de energie, decît după epuizarea glucidelor și lipidelor sau în cazul unei alimentații insuficiente.

Trebuie subliniat faptul că, în procesul de absorbție și digestie a proteinelor în organism, precum și pentru biosinteza proteinelor din organismul uman, se consumă o cantitate de energie. Rezultă, astfel că alimentația sportivilor cu proteine imediat după efectuarea unui efort determină o solicitare suplimentară pentru organismul epuizat. În aceste situații, se recomandă un consum redus de proteine, iar acestea să provină din produse lactate sa vegetale, urmînd ca abia în ziua următoare efortului să se administreze cantități sporite de proteine, inclusiv produse din carne.

Proteinele laptelui se remarcă printr-un conținut în aminoacizi indispensabili organismului, ca triptofanul, metionina, lizina, treonina, fenilalanina, leucina, izolencina, valina , avînd și o digestibilitate ridicată.

În țara noastră, au fost elaborate tehnologiile pentru separarea proteinelor din lapte, sub formă de cazeinat (COSTIN și colab. (4)) sau de coprecipitat proteic, care conține atît cazeină, cît și albumina și globulina laptelui (COSTIN și colab (5)). Cazeinații și coprecipitatul sub formă concentrată (conțin aproximativ 90% proteine) au fost utilizați — cu bune rezultate — la obținerea produselor susținătoare de efort.

Substanțele minerale și **vitaminele,** deși sînt necesare în cantități mai reduse, comparativ cu celelalte principii nutritive, au ,totuși, o importanță deosebită în alimentație. O parte dintre ele sînt asociate cu componentele de bază, proteine grăsimi, glucide care constituie produsul, iar restul se suplimentează ca atare.

În tabelul 2, sînt prezentate compozițiile unor produse fabricate în unele țări (Iugoslavia, S.U.A., U.R.S.S.), pentru alimentația specială a sportivilor.

Produsul iugoslav este fabricat de firma Zdravlje din Leskovac, după licența Lederle Laboratories Division, New Jersey. Produsul american aparține firmei Carnation Instant breakfast. În sfîrșit, produsele sovietice — în trei variante — au fost elaborate de Institutul alimentar „AMN" din Moscova. fiind destinate alimentației sportivilor, îndeosebi în perioada pregătirilor pentru Jocurile Olimpice din acest an.

Produsele sînt sub formă de pulbere, de brichete și de tablete și se consumă după reconstituire cu apă sau sucuri.

Din compararea principalelor componente, se observă limite destul de largi ale proporției acestora, care depinde de tipul produsului, determinat de destinația acestuia (pentru probele de viteză sau de fond, înaintea sau după desfășurarea probelor etc.).

Astfel, există produse cu un conținut ridicat de proteină (44—50%) sau cu o proporție redusă de substanțe proteice (21,8—28,5%). Proporția de hidrați de carbon este între 61,5% (în produsul american) și 36—40% (în produsele sovietice și iugoslav).

În cazul lipidelor, de asemenea, se constată existența unor produse cu concentrație ridicată în acest component — 24% (produsul sovietic, varianta 1) — și cu o proporție redusă, cuprinsă între 2 și 8,2% (în celelalte produse). În ceea ce privește conținutul de vitamine și de săruri minerale, variațiile sînt mai mici. Pentru îmbunătățirea proprietăților gustative, s-au folosit cacao, cafea naturală sau sucuri de fructe, obținîndu-se produse cu aromă caracteristică.

În ceea ce privește produsele fabricate în U.R.S.S., autorii recomandă utilizarea unei cantități zilnice de 50—100 g, timp de pînă la 30 de zile. Testările au dovedit o creștere importantă a capacității de efort, o recuperare rapidă a forțelor după un efort intens, produsul fiind folosit cu succes și în perioada reglării greutății corporale a sportivilor.

Pornind de la principiile care stau la baza alimentației sportivilor, lucrările de cercetare întreprinse de noi au fost conduse în direcția obținerii a două produse, în care raportul dintre conținutul de glucide/proteine/lipide — exprimat procentual — a fost, pentru primul, de 40/43/8, 5, pentru al doilea, de 60/23/9.

Sărurile minerale și vitaminele sînt în concentrații aproximativ egale în ambele produse. Valoarea energetică este de aproximativ 410 calorii (100 g produs pulbere). Produsele se pot obține în diferite variante de aromatizare (cafea, ciocolată, sucuri de fructe). Ele se reconstituie ușor în apă caldă sau rece, avînd o solubilitate ridicată.

La fabricarea acestor produse, s-au utilizat, ca sursă de proteine, cazeinatul de sodiu și coprecipitatul protetic, ambele obținîndu-se din lapte și avînd un conținut ridicat în aminoacizii esențiali. Glucidele din produse sînt reprezentate de zaharoză, glucoză și dextromaltoză, precum și de lactoza existentă în unele produse lactate utilizate. Lipidele provin din lapte și au o proporție relativ ridicată în gliceride cu acizi grași cu masă moleculară mică. Ele sînt utilizate în amestec, sub formă de unt sau smîntînă. Sărurile minerale și vitaminele se adaugă pînă la concentrația dorită.

Procesul de fabricație prevede tratamentul termic al amestecului de componente, o bună organizare a compoziției și uscarea prin pulverizare care asigură proprietăți de reconstituire optimă a produsului praf în apă sau sucuri. Trebuie subliniat faptul că, prin procedeul tehnologic propus și pe baza componentelor

necesare într-un astfel de produs pentru alimentația sportivilor, se poate realiza orice formulă dorită, iar proporția componentelor poate fi stabilită în limite foarte largi.

Considerăm că este necesar ca aceste produse alimentare speciale, care sînt deja utilizate în multe țări, să fie fabricate și folosite și în țara noastră, conducînd implicit la realizarea unor performanțe sportive superioare.

BIBLIOGRAFIE

1. DUMITRU I. F., MAGER S., TURCU A. : Biochimie generală cu elemente de biochimie comparată, Ed. didactică și pedagogică, București, 1973.
2. DANIELS G. : Alimentația lichidă în sprijinul performanței sportive, Sport, Belgia, 1968, 1, 35.
3. MINCU I., BOBOIA D. : Alimentația rațională a omului sănătos și bolnav, Ed. medicală, București, 1975.
4. COSTIN G. M., ROTARU G., RĂCOREANU S., VATRĂ N. : Cercetări privind fabricarea cazeinatului de sodiu, Industria alimentară, București, 1973, 24, 416.
5. COSTIN G. M., ROTARU G., LUNGULESCU G., MATEI L. : Cercetări privind obținerea coprecipitatului proteic din lapte, Industria alimentară, București, 1974, 25, 228.

GH. COSTIN, Fl. BALAIȘ : Produits spéciaux pour l'alimentation des sportifs

Les auteurs réalisent une recherche en vue d'obtenir des produits, où le rapport entre la teneur en glucides/protéïnes/lipides, exprimé en pourcentage, a été pour le premier 40/43/8, 5, et pour le deuxième 60/23/9. Les sels minéraux et les vitamines se trouvent dans des concentrations approximativement égales dans les deux produits. La valeur énergetique en est de 410 calories (100 gr produit en poudre). On peut obtenir se produit sous différentes variantes aromatiques (café, chocolat, jus de fruits), se diluant facilement dans l'eau chaude et froide, ayant une solubilité élevée. Pour les obtenir on a utilisé comme sourse de protéines, la caseinate de soude et le co-précipité protéïque, les deux obtenus du lait qui a un contenu élevé en acides aminés essentiels. Les glucides sont représentés par la saccharose, la glucose et par la dextro-maltose, tout comme par la lactose de certains produits lactés utilisés. Les lipides proviennent du lait et ont une proportion relativement élevée en glycerides avec des acides gras ayant une masse moleculaire reduite. Elles sont utilisés en mélange, sous la forme du beurre ou de la crème. Les sels minéraux et les vitamines s'ajoutent jusqu'à obtenir la concentration voulue.

GH. COSTIN, FL. BALAIȘ : Special Sportsmen' Diet Products

The authors carried out an investigation of two products in which the ratio between glucides/proteins/lipides expressed in percentages was for the first — 40/43/8.5 and for the second — 60/23/9. The mineral salts and vitamins showed approximately equal concentrations in both products, the energetic value being of 410 calories (for 100 g powdered product). As pointed out, the products may be obtained in various flavoured variants (coffee, chocolate, fruit juices), being easily prepared with hot or cold water as they are highly soluble. They were made — as a source of proteins — from sodium caseinate and proteic co-precipitate, both rich in essential amino acids. The glucides are represented by saccharose, glucose and dextromaltose, as well as by lactose, which is found in some of the dairy products. The lipides are found in milk and they show a relatively high proportion of glycerides with fatty acids of a small molecular mass. They are used in a mixture under the form of butter or cream. Mineral salts and vitamins are added to the desired concentration.

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Asist. univ. IONEL BRATU
I.E.F.S.

Integrate în regimul de viață rațional, exercițiile fizice contribuie la întărirea stării de sănătate. Efectele utile pe care exercițiile fizice le produc asupra indicilor sanogenetici depind printre altele de calitatea programelor, de rigurozitatea și conștiinciozitatea cu care sînt executate și, mai ales, de continuitatea practicării lor. Atragem atenția asupra dozării eforturilor care, de asemenea, este de mare importanță în realizarea influențelor exercițiilor fizice asupra stării de sănătate. Dozarea pe care noi o recomandăm are un caracter orientativ, ea trebuie adaptată la posibilitățile individuale și la acumulările în capacitatea de efort dobîndite de către fiecare dintre noi. Subdozarea efortului diminuă valoarea efectelor, iar supradozarea este dăunătoare mai ales în cazul celor cu afecțiuni cardiace, hepatice și renale.

În acest număr al revistei vă prezentăm un program de gimnastică compensatorie la locul de muncă pentru cazuri individuale și un program de gimnastică respiratorie.

Program de gimnastică compensatorie la locul de muncă efectuat individual

Efectuarea individuală în mod independent a gimnasticii compensatorii la locul de muncă este o necesitate determinată de mulți factori printre care : unele particularități individuale privind starea de sănătate, unele particularități ale locului de muncă (proces de producție ce nu poate fi întrerupt, spațiu mai puțin corespunzător practicării gimnasticii), momente diferite de instalarea stării de oboseală în unele cazuri de muncitori, îmbolnăvirile cronice ale căror simptome se accentuează la diferite nivele de oboseală în cazul unor persoane și altele.

Programul de gimnastică pe care vi-l recomandă se adresează unor persoane cu tulburări circulatorii în membrele inferioare și unele insuficiențe ale respirației externe determinate de forța redusă a mușchilor respiratori care duc la instalarea mai rapidă a stării de oboseală datorită scăderii volumului aerului respirator curent.

Nr. exerc.	Descrierea exercițiilor	Dozarea efortului
1	Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : ridicarea pe vîrfuri cu ducerea brațelor prin înainte sus cu inspirație profundă (1) îndoirea genunchilor cu arcuire (2—3), revenire cu expirație profundă (4).	4 × 4

Educație fizică și sport, nr. 8, 1980, pag. 65

2	Stînd : fandare înainte pe un picior cu arcuire ducînd brațele oblic sus cu inspirație (1, 2, 3), revenire (4). Se repetă pe celălalt picior.	4 × 4
3	Stînd în sprijin cu un picior pe un suport înalt de 30—40 cm, netezirea cu ambele mîini a gambelor de jos în sus pînă peste genunchi apăsînd de fiecare dată mai tare asupra țesuturilor ajutînd circulația de întoarcere a sîngelui din gamba respectivă.	5 — 6 neteziri pe fiecare gambă.
4	Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : răsucirea trunchiului într-o parte cu inspirație profundă (1), revenire cu expirație (2). Se repetă în partea opusă.	4 × 4
5	Stînd depărtat cu mîinile aplicate pe părțile laterale ale trunchiului cît mai aproape de axile : inspirație profundă împotriva rezistenței opusă cu mîinile proprii (1), revenire cu expirație prelungită (2). La inspirație ne ridicăm pe vîrfuri, iar la expirație se revine sprijinindu-ne pe întreaga suprafață a tălpilor.	2 × 4

Program de gimnastică respiratorie

În contextul stării de sănătate funcția respiratorie ocupă un loc important prin aceea că asigură procurarea oxigenului necesar proceselor metabolice vitale. Este motivul pentru care în cadrul programelor de gimnastică cu caracter profilactic (de întreținere și dezvoltare) sau terapeutic (de tratament, recuperare și reeducare) funcției respiratorii i se asigură importanța cuvenită.

În perioada de creștere gimnastica respiratorie inclusă în regimul de viață rațional vizează îndeosebi dezvoltarea respirației cu accent pe educarea actului respirator, dezvoltarea musculaturii inspiratoare, mărirea dimensiunilor toracelui, prevenirea unor deficiențe ale toracelui (înfundarea sternului, a bazelor sau aplatizarea lui antero-posterioară) și mărirea capacității respiratorii. La vîrsta maturității gimnastica respiratorie inclusă în regimul de viață rațional pune accentul pe păstrarea mecanicii actului respirator (amplitudinea mișcărilor de inspirație și expirație, elasticitatea toracelui și a parenchimului pulmonar, forța mușchilor inspiratori), păstrarea formei armonice a toracelui, menținerea capacității respiratorii și a coeficientului de ventilație în limite normale. Pentru persoanele în vîrstă gimnastica respiratorie este de mare importanță mai ales pentru a menține capacitatea respiratorie în limitele normale, pentru a se preveni îndeosebi o suprasolicitare cardiacă. Reducerea cantității de oxigen la nivelul țesuturilor antrenează o intensificare a frecvenței cardiace, care nu este economicoasă pentru acest organ vital. De aceea, vîrstnicii trebuie să facă totul pentru a-și păstra cît mai mult timp posibil o bună ventilație externă respiratorie pentru a-și putea cruța inima de niște eforturi suplimentare.

Pentru informarea celor interesați prezentăm valorile unor factori funcționali și dimensionali ai funcției respiratorii pentru a avea un reper orientativ în aprecierea propriilor indici respiratori.

— Frecvența respiratorie 16—18/min.
— Elasticitatea toracică 6—8 cm.
— Capacitatea vitală 3 500—4 000 cm^3.

— Volumul respirator/min (debitul respirator) = 6—8 l/min.
— Excursii costale-transversale 1—3 cm antero-laterale 1—3 cm.
— Excursiile diafragmului 1—2 cm.
— Indicele Erisman valori pozitive pînă la 10 ani, apoi negative pînă la 16 ani și iar pozitive.
— Indicele Demeny 60—70 cm^3/kg.
— Indicele Lorentz 18—28 cm^3/cm.
— Coeficientul ventilației pulmonare 0,12%.
— Forma toracelui trapezoidală cu baza mare în sus.

Factorii respiratori menționați exprimă îndeosebi starea ventilației externe ca primă parte a funcției respiratorii, care depinde în cea mai mare măsură de exercitarea ei prin gimnastică. Celelalte două părți ale respirației, respectiv hematoza și respirația internă-tisulară, după părerea unor specialiști beneficiază mai puțin de efectele gimnasticii respiratorii. Este cazul să subliniem că valoarea schimbului la nivelul alveolelor, ca și cantitatea de oxigen dezvoltat în plasmă sau cel fixat de hemoglobină depinde de calitatea și cantitatea ventilației externe, realizată prin gimnastica respiratorie. Prin același mecanism gimnastica respiratorie asigură calitatea respirației tisulare prin mărirea aportului de oxigen procurat prin perfecționarea mecanicii respiratorii.

Programul pe care vi-l prezentăm are un caracter profilactic (și de întreținere) și se adresează persoanelor de ambele sexe (35—50 de ani).

Nr. exerc.	Descrierea exercițiului	Dozarea efortului
1	Mers pe loc în ritm din ce în ce mai repede cu trecere în alergare ușoară pe loc.	1—2min
2	Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : inspirație profundă cu ducerea brațelor oblic sus cu inspirație (1), revenire cu expirație profundă (2).	2×6
3	Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : inspirație normală (1), inspirație profundă (2), expirație normală (3), expirație profundă (4).	4×4
4	Stînd depărtat cu trunchiul îndoit lateral într-o parte : inspirație profundă (1), expirație profundă-prelungită (2). Se repetă din poziția stînd cu trunchiul îndoit în partea opusă.	2×3 în fiecare parte
5	Stînd ușor depărtat îndoirea genunchilor (1), aruncarea picioarelor înapoi în poziția culcat înainte în sprijin (2), revenire în ghemuit (3), revenire în stînd (4).	4×6=F 4×8=B
6	Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : răsucirea trunchiului într-o parte cu ducerea brațelor lateral inspirînd profund (1), revenire cu expirație profundă (2). Se repetă în partea opusă.	2×3 în fiecare parte
7	Șezînd rezemat pe un pat oblic cu mîinile pe șolduri : inspirație profundă (1), revenire cu expirație (2).	2×4

8	Culcat pe spate cu genunchii îndoiți tălpile pe sol cu 3—5 cărți mai groase așezate pe torace : inspirație profundă împotriva rezistenței așezate pe torace (1), revenire cu expirație (2).	2×6=F 2×8— —10=B
9	Stînd : genuflexiuni cu ducerea brațelor lateral	F=12 B=16
10	Pe genunchi cu sprijin pe palme : inspirație profundă cu îndoirea brațelor și extensia capului (1), revenire cu expirație (2).	2×4
11	Stînd depărtat cu mîinile aplicate pe părțile laterale ale toracelui sub axile : ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor lateral cu palmele în sus cu inspirație (1), revenire cu expirație profundă (2).	2×3

I. BRATU : Recomandations concernant l'intégration des exercices physiques dans le régime de vie rationnelle

On y présente dans ce numéro deux programmes de gymnastique : l'un de gymnastique compensatrice au lieu du travail pour des cas individuelles, et l'autre de gymnastique respiratoire.

La réalisation individuelle, indépendement, de la gymnastique compensatrice au lieu du travail est une nécessité determinée par plusieurs facteurs telles que : certaines particularités individuelles concernant la santé, certaines particularités du lieu du travail (espace moins adéquat), moments différents de l'instalation de l'état de fatigue etc. Le programme de gymnastique que l'auteur récommande s'adresse à des personnes presentant des troubles circulatoires dans les membres inférieurs.

Le deuxième programme de gymnastique s'adresse à la fonction respiratoire. A l'âge mûr, la gymnastique respiratoire inclue dans le régime de vie rationnel s'adresse spécialement au mécanisme de l'acte de la respiration, à la conservation de la forme harmonieuse du thorax, au maintien de la capacité respiratoire.

La réduction de la quantité d'oxygène au niveau de tissue entraîne une intensification de la fréquence cardiaque, qui nuit à cet organe vital. C'est pourquoi les gens âgés doivent s'efforcer de garder le plus de temps possible une bonne ventilation externe respiratoire pour épargner au coeur des efforts supplementaires.

Le programme présenté a un caractère prophylactique (et d'entretien) et s'adresse aux personnes des deux sexes d'un âge de 35 a 50 ans.

I. BRATU : Recommendations for Integration Physical Exercises Into a Juducious Life Style

The author describes two programmes of gymnastics : one of in-service compensatory gymnastics for individual cases and one of respiratory gymnastics

The author higlights that doing in-service compensatory gymnastics individually is a necessity determined by many factors, among which certain individual particularities related to ill health ; certain particularities of the work place (less adequate space); states of fatigue, etc. The relevant programme of gymnastics is intended for people suffering from circulatory disturbances of the lower limbs.

The second programme is devoted to the respiratory function. In adults respiratory gymnastics included in a judicious style of life lays stress on the conservation of the respiratory mechanisms, on the harmonious form of the chest and of the respiratory capacity.

A reducec quantity of oxygen at the level of tissues entails a higher hear frequency, which is not economical for this vital organ. As people grow older they should do their utmost to preserve a good external respiratory as long as possible so as to spare additional efforts for the heart.

The programme brought to attention is prophilactic and for maintenance purposes at the same time and is particularly intended for people, men and women, from 35 to 50 years old.

FILE DE ISTORIE

File din istoria fotbalului românesc

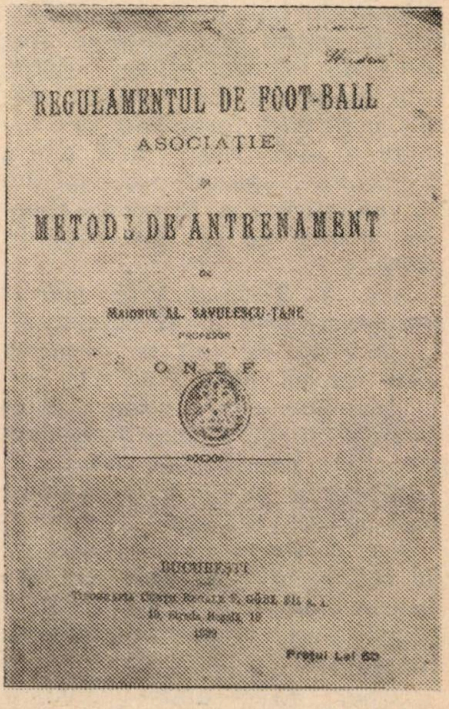
UN VECHI MANUAL DE FOTBAL

Prof. EMANOIL STERESCU
C.O.E.F.S. — Curtea de Arges

Intrînd recent în posesia unei cărți de specialitate cu o vechime relativ mare, din dorința de a contribui la „istoria" fotbalului românesc, am considerat necesar să prezentăm iubitorilor acestui sport cîteva date. Este vorba de **„Regulamentul de foot-ball asociație și metode de antrenament"**, a maiorului **A. Săvulescu-Țane,** profesor la O.N.E.F., editată la București în anul 1929, cu o prefață de **Emil Pălăngeanu,** profesor la același O.N.E.F.

În prefața cărții se arată că : **„Foot-ball-ul în sportul românesc a trecut de faza de debut, cîștigîndu-și adepți atît în lumea jucătorilor, cît și a publicului"**, că **„întîlnirile de foot-ball, nu numai internaționale, dar și cele intersocietăți indigene, adună mulți jucători și spectatori : copil, adolescent, bătrîn, din toate categoriile sociale, bucurîndu-se fiecare în felul lor de plăcerea ce-ți oferă «avîntarea» după balonul rotund".**

Tot din prefață reiese că autorul **„cu un trecut reputat de jucător, pe rînd prim pion al celui dintîi club de foot-ball asociație în București în 1908, căpitan de echipă națională la Jocurile Aliaților, Paris, 1919, delegat la Congresul de resort de la Paris în**


REGULAMENTUL DE FOOT-BALL
ASOCIAȚIE
METODE DE ANTRENAMENT
MAIORUL AL. SĂVULESCU-ȚANE
PROFESOR
O. N. E. F.
BUCUREȘTI

1924, fost membru în Comitetul Central al F.S.S.R. și în Comisia Centrală de „Foot-ball asociație", era — la data scrierii acestui manual — profesor la cursul de foot-ball asociație în Institutele de educație fizică, în această calitate **„scoțînd în fiecare an jucători și răspînditori ai acestui frumos joc".**

În încheierea prefeței, lucrarea este recomandată ca fiind prin-

tre cele mai complete în domeniul respectiv.

Lucrarea are două părți distincte : **„Regulamentul oficial al jocului de foot-ball asociație"**, comentat la fiecare articol de autor și **„Metode și învățăminte pentru începători și pentru vechii jucători de foot-ball asociație"**, precum și o anexă la articolul 6, cu schițe explicative a diferitelor cazuri de **„afară din joc"** (off-side).

Dacă, în linii mari, regulamentul de joc nu se deosebește prea mult de cel din zilele noastre, este interesant de semnalat modul cum sînt formulate sau comentate unele reguli. Iată, cîteva asemenea „aspecte" care sperăm că vor interesa și, în același timp, vor amuza pe cei interesați în materie :

Art. 1. *Terenul este marcat (însemnat) prin* „linii de limită". *Un steag de colț va avea un* „băț" *de cel puțin 1 m* $52^1/_2$ *cm.* „Învelitoarea" *(anvelopa) exterioară a mingii trebuie făcută din piele, iar șiretul bine strîns.*

Marcarea se face numai cu praf de cretă *sau* var.

Art. 2. *Durata jocului este de 90 de minute, de două ori cîte 45 de minute, separate printr-o pauză* „mi temps" *(jumătatea timpului).*

„Gool" *direct dintr-o lovitură de începere nu se* „contează".

Art. 3. *Cînd un punct* „este făcut", *echipa care „l-a pierdut" are dreptul la o* „lovitură de pe loc" *din centrul terenului.*

Art. 4. *În cazul că nu s-a marcat nici un punct, sau numărul lor este egal,* „matchul" *va fi declarat* „nul".

Art. 5. *La aruncarea de la margine"* „judecătorul de linie" *trebuie să stea în spatele jucătorului care aruncă.*

Art. 9. *Nici un jucător (cu excepția portarului) în* „spațiul de reparație" *nu poate atinge mingea cu brațele sau mîinile.*

Pentru ca o „șarjă" *să fie regulamentară, trebuie făcută numai umăr la umăr sau față în față.*

Mingea trebuie să facă „ocolul" *ei complet (70 cm) pentru a fi considerată ca jucată.*

Art. 12. *Este oprit jucătorilor să poarte cuie pe talpă, afară de cazul cînd sînt bătute complet așa ca* „gămăliile" *să nu treacă de nivelul pielii. De asemenea, sînt oprite plăcile sau bucățile de metal, ori* „guttaperca" *eșite în relief pe tălpi, la tocuri sau jambiere.*

Conform deciziei de la Congresul Internațional Board din 11 mai 1927, „cramponii" *conici nu sînt autorizați.*

Art. 13—14. *Calitățile unui bun arbitru sînt, printre altele, acelea de a fi cinstit și corect și* „să știe să fugă" *pentru a putea urmări mingea în tot momentul.*

Art. 15. *În urma unei repuneri în joc* („mingea la mălai") *se poate obține* „gol" *direct după ce mingea a lovit pămîntul.*

Din partea a doua a lucrării *„Metode și învățăminte de antrenament"* — reținem pentru pitorescul lor, următoarele formulări :

... *„Un începător trebuiește pus la antrenament preliminar, pentru a se obișnui cu descompunerea mișcărilor absolut necesare unui fotbalist, trebuind să evite la început numeroasele greșeli din instinct".*

... *„După o serie de meciuri de inițiere, jucătorul începe să cunoască „mingea", sensul jocului" ; își formează ochiul, judecata și inițiativa".*

... „*Este necesar ca fiecare jucător să-și păstreze cu sfințenie locul în echipă*".

... „*În cazul unui «corner» (lovitură de colț) sau «lovitură» lui bună (? — n.n.) «coup franc» în apropiere de poartă, portarul trebuește să aranjeze coechipierii în așa fel încît să poată vedea mingea*".

... „*Aproape toate mingile, portarul trebuie să le oprească cu mîinile, iar «degajamentul» (trimiterea mingii înapoi) el o face cu piciorul*".

... „*Diferența între fundași și mijlocași este următoarea : a) fundașul trebuie să fie în continuu în imediata apropiere a porții, pe cînd mijlocașul ia parte considerabilă la atac, împreună cu înaintașii ; b) fundașul degajează, pe cînd mijlocașul «parează»*".

... „*Un fundaș trebuie să evite lovitura înaltă* (lumînarea)".

... „*Un bun centru înaintaș trebuie să aibă următoarele calități : să aibă greutatea 70—75 kg, să fie sobru și agil, să aibă inițiativă și curaj, să fie repede și* persant *(atacator), să* shooteze *mingea din toate pozițiile și să cunoască un singur cuvînt de ordine : «Înainte, la asalt»*".

... „Înaintașul-jumătate *(interul) ajută mijlocașii și chiar pe fundași cînd adversarul este superior...*"

... „Înaintașul-aripă *(extrema) este omul cu demaraj instantaneu*".

... „*Foot-babll-ul asociație este jocul popular (jocul masei) și nu al unei selecțiuni*".

... „*Joc de foot-ball fără lovituri la picior nu există. Tocmai acesta este scopul său : dezvoltarea curajului, a inițiativei și încrederii în sine*".

... „*Shooturile*" *(bătaia mingii) sînt de mai multe feluri : cu vîrful piciorului, cu partea dinainte a a piciorului, cu partea exterioară a piciorului și drept (lovitura ce o face laba piciorului cu coapsa)*".

... „*Driblingul înseamnă* a minți cu mingea în picior. *A dribla mingea înseamnă deplasarea sau fuga jucătorului cu ea în picioare, evitînd, mințind sau trecînd printre adversari*".

... „*Cel care driblează prea mult, cade în marea greșeală, călcînd cu egoism cea mai fundamentală regulă a foot-ball-ului, jocul de asociație*".

... „*Cînd după un* match *jucătorii, dar mai ales spectatorii, uită să aplaude sau să huiduiască pe arbitru este că el a fost bun în timpul jocului*".

În încheierea lucrării, autorul dă o listă de **„Lucrări consultate** și anume : **„Regulamentul internațional"** în limbile engleză și franceză, metode de antrenament culese din lucrări franceze, engleze și germane, „Regulamentul oficial al F.S.S.R.", „Primul ajutor în caz de accidente" și „Completări și adaptări din experiența personală a autorului".

În sfîrșit, ca o notă de inedit, menționăm că la finele lucrării este inserată și o reclamă comercială a vremii, prin care : **„Prima industrie națională pentru sport — Ioan Dârlău — magazinul în strada Academiei nr. 6 și fabrica în strada Șerban Vodă nr. 196 — furnizorul Institutului Național de Educație Fizică și al liceelor din țară — Fabricație proprie de aparate de gimnastică ca : bârne, cal, capră, ladă, aparate de vâslit, spaliere, bănci pentru gimnastică, porticuri cu toate aparatele necesare etc. etc. — execută instalații complete pentru săli de gimnastică în toată țara. Vînzare engros și en-detail, catalog gratis la cerere"**.

M. STERESCU : Un vieux manuel de foot-ball

On y fait la presentation d'un vrai manuel de foot-ball paru plus d'un demi-siècle auparavant. On y donne les passages les plus significatifs du reglement en vigueur à cette époque-la, les unes de ces reglementations étant maintenant risibles.

L'auteur met en évidence, en principal, les préoccupations des celui qui a redige ce manuel de foot-ball pour les aspects d'ordre technique-methodique et d'entraînement, ce qui constitue, pour l'époque respective une initiative de première valeur pedagogique.

EM. STERESCU : An Old Football Handbook

The author introduces a real football handbook which was published more than half a century ago, reproducing most important excerpts from the rules governing the game at that time, and which no longer hold true today.

Emphasis is placed by the author particularly on the concerns of the writer of the handbook with technical and methodical aspects and training problems, which at that time was a laudable pedagogical initiative. This pioneering work is really remarkable.

(Urmare din pag. 32)

La grande durée d'une course de yachting (1—4 heures), dans laquelles l'effort est essentielement statique montre qu'il est très important de bien préparer la force en régime de resistence. Le nombre des mouvements — parfois très compliquées — qui nécessitent le développement d'une considerable est pratiquement non limitée, en fonction des conditions dans lesquelles se déroulent la course.

L. BAROGA : Developing Strength in Different Sports Branches (VIII)

Strength is necessary to a tennis player both for service and playing purposes, for the stronger the strokes the greater the speed of the ball and the more difficult the position of the opponent. The author likewise reminds that the tour-system games, where the value of the players grows towards the end of competitions, which brings again the necessity of conserving strength for a longer time. Besides, it is necessary to create conditions for a great number of movements requiring strength and speed for the whole duration of competitions. All these considerations demonstrate that particular attention should be given to training strenght under conditions of speed.

Target shooting in its turn requires that training should be attuned to developing strength under conditions of resistance, as the latter strains the central nervous system and needs static effort to easily keep the arms in varied positions. Strength is also necessary for speedy movements and exercises carried out in camps, as the number of repeated exercises during training and competitions is very large.

As yachting events last for some 1—4 hours, in which static efforts are made, it is a vital imperative that strength should be trained under conditions of resistance. The great number of exercises and movements which are moreover very intricate and very according to the conditions of the events, make it necessary, to develop the respective sportsmen' strength to a great extent.

CONSIDERAȚII PRIVIND PARAMETRII EFORTULUI ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ

Asist. univ. IONEL BRATU
I.E.F.S.

Conținutul instructiv-educativ propriu educației fizice școlare, prin care aceasta contribuie la formarea generației tinere în vederea integrării sale școlare, se realizează prin depunerea de către elevi a unui efort de nuanță complexă — fizică și neuropsihică. Astfel, efortul concretizat în parametrii săi — volum, intensitate, complexitate — este elementul esențial care determină obținerea efectelor morfogenetice, morfoplastice, fiziologice, neuro-psiho-motrice, sanogenetice și educative, pe a căror producere obiectivă se structurează componentele procesului instructiv-educativ propriu educației fizice școlare : **indicii de dezvoltare fizică armonioasă, formarea priceperilor și deprinderilor motrice, dezvoltarea calităților motrice, indicii sanogenetici, formarea deprinderilor de viață rațională, valorile de educație intelectuală, morală, estetică și altele.**

Avînd în vedere importanța efortului, ca parte componentă a metodologiei proprie educației fizice școlare, facem cîteva considerații privind semnificația parametrilor săi în contextul lecției de educație fizică școlară în vederea creșterii eficienței acesteia.

Apreciem că în etapa actuală, principalele direcții de raționalizarea efortului în lecția de educație fizică școlară în vederea creșterii eficienței sale sînt cele prezentate în continuare.

1. INTEGRAREA PARAMETRILOR EFORTULUI ÎN METODOLOGIA SPECIFICĂ DE REALIZARE A COMPONENTELOR PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV PROPRIU EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

Această direcție constă din realizarea unei concordanțe între componentele procesului instructiv-educativ și parametrii efortului, în așa fel încît să se distingă parametrii de efort specifici pentru **optimizarea dezvoltării fizice,** pentru **formarea priceperilor și deprinderilor motrice,** pentru **dezvoltarea calităților motrice.**

Unele lucrări de specialitate fac referiri generale privind această specificitate a efortului, iar în cazul unor componente — cum este optimizarea dezvoltării fizice — nu se fac nici aceste referiri.

Nerealizarea concordanței dintre componentele procesului instructiv-educativ și parametrii de efort specifici acestora are drept consecință obținerea limitată sau parțială a efectelor planificate.

În cazul **optimizării dezvoltării fizice,** ca primă componentă a procesului instructiv-educativ, parametrii specifici de efort sînt în mare parte ignorați. De cele mai multe ori se amplifică în mod nejustificat parametrul **complexitate,** prin utilizarea unor exerciții cu structură lungă, de opt timpi, care solicită mai mult memoria executanților decît formațiunile musculo-articulare. Parametrul **intensitate,** în majoritatea cazurilor, este lăsat la nivel de mișcare activă liberă, solicitînd în cel mai bun caz funcția elastică a formațiunilor musculo-articulare și nicidecum funcția contractilă a musculaturii, singura care poate provoca intensificarea metabolismului muscular ce stă la baza efectelor trofice atît de necesare pentru

dezvoltarea musculaturii corpului. Parametrul **volum** de cele mai multe ori se află la nivel de subdozarea specifică obținerii efectelor proprii dezvoltării fizice armonioase.

Atragem atenția că nu este suficient să ne încadrăm cu unul sau cu mai mulți parametri de efort specifici pentru optimizarea dezvoltării fizice, ci cu toți. În caz contrar, efectele sînt limitate și se sting repede.

După părerea noastră, specificitatea efortului propriu optimizării dezvoltării fizice trebuie să fie următoarea : **intensitatea** (gradul de solicitare a musculaturii segmentelor corpului) trebuie să fie de cel puțin 30 la sută din posibilitățile maxime ale elevilor, fără de care nu se realizează efectele morfo-genetice sau morfo-plastice.

Grupele musculare solicitate trebuie să învingă o rezistență periferică care să depășească pe cea produsă de mișcările active libere în activitatea habituală sau profesională (cazul elevilor din licee sau al celor din școlile profesionale). În acest caz, efectele trofice (sigur unilaterale) produse de activitatea profesională pot fi mai mari decît cele obținute prin lecțiile de educație fizică și să imprime dezvoltării fizice un caracter unilateral, asimetric sau chiar deficient în dezacord cu modelul de dezvoltare fizică armonioasă. Volumul de efort rezultat din numărul de repetări al fiecărui exercițiu trebuie să asigure, în primul rînd, o vascularizație suplimentară față de starea habituală sau starea de efort profesional, prin flux de sînge prin vasele de rezervă și prin creșterea debitului sanguin prin vasele ce irigă musculatura segmentelor corpului. Numai în acest caz volumul de efort — ce se diferențiază pe vîrste și sexe — devine specific pentru optimizarea dezvoltării fizice. Complexitatea efortului joacă un rol secundar, deoarece mișcările din cadrul exercițiilor trebuie să angreneze musculatura pe structuri funcționale, motiv pentru care este simplă accesibilă categoriilor de vîrste ale școlarilor (fig. 1).

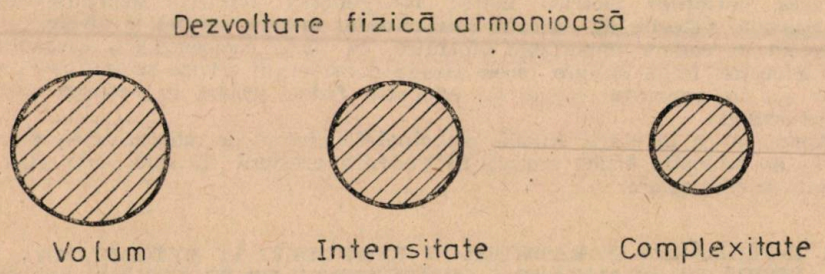


Fig. 1

Formarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază și proprii diferitelor ramuri de sport, ca altă componentă a procesului instructiv-educativ, prezintă, de asemenea, parametrii de efort specifici.

În această privință, unele lucrări de specialitate subliniază doar faptul că **parametrul esențial de efort este volumul.** Noi apreciem că nu este suficientă numai această precizare. Parametrii de efort sînt corelați cu stadiul didactic la care se abordează formarea priceperilor și deprinderilor motrice. Parametrii de efort diferă dacă este vorba de stadiul de învățare, de consolidare, de perfecționare sau de cel de generalizare.

Astfel, în stadiile învățare-consolidare specificul constă din volum mare, rezultat din numărul mare de repetări pînă la fixarea mecanismului de bază și realizarea steriotipiei dinamice.

Complexitatea efortului în acest stadiu de formare a deprinderilor se subordonează algoritmului utilizat, modificîndu-se în raport cu acumulările făcute de elevi, în timp ce intensitatea efortului trebuie să se subordoneze nivelului de dezvoltare al calităților motrice pe care le solicită — include — metodologia formării deprinderii respective. Cu cît nivelul calităților motrice este mai scăzut, cu atît și intensitatea solicitată prin structura algoritmilor va fi mai scăzută și invers. Astfel, înălțimea obstacolelor, greutatea obiectelor, tempourile de execuție, mărimea elanului, care reprezintă mărimi ale intensității, se modifică în raport cu nivelul de dezvoltare al calităților motrice implicate. De regulă, intensi-

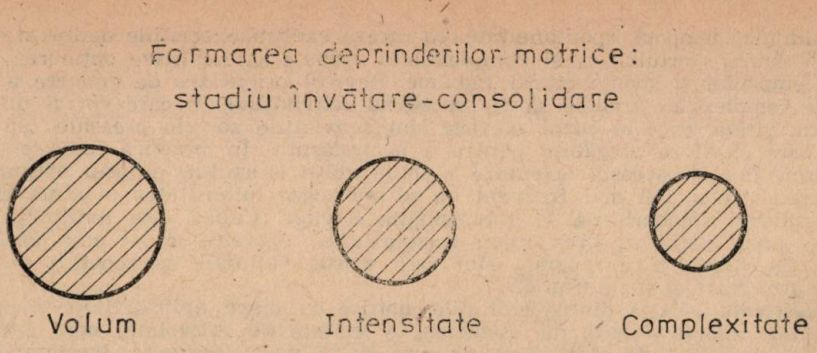


Fig.2

tatea în acest stadiu de formarea deprinderilor motrice este redusă (fig. 2). În stadiile de perfecționare-generalizare, parametrii efortului au alt specific. Astfel, volumul se reduce, în schimb complexitatea — structura mișcărilor — crește, iar intensitatea se mărește. Prioritatea complexității și a intensității în acest stadiu didactic este determinată de finalitatea acțiunii de formare a deprinderilor motrice, respectiv, integrarea lor prin transfer în activitățile sociale care conțin și o componentă motrică (muncă, activitatea de apărare a patriei, acțiuni turistice, competiții sportive, acțiuni de autoapărare etc.) și care trebuie executate la nivel maxim de eficiență, fapt ce se realizează prin complexitate și intensitate crescută (fig. 3).

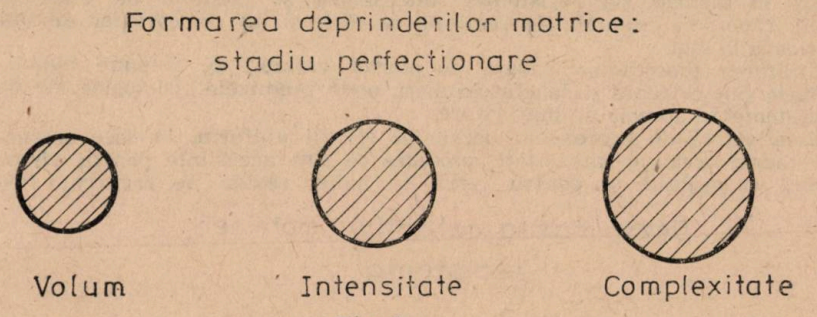


Fig.3

Dezvoltarea calităților motrice — viteză, îndemînare, rezistență și forță, — ca altă componentă de bază a procesului instructiv-educativ, prezintă, de asemenea, parametri de efort specifici încadrați în metodologia proprie de dezvoltare a fiecărei calități motrice în parte.

Astfel, în cadrul metodologiei **dezvoltării vitezei** — sub toate formele sale de manifestare — are prioritate parametrul intensitate, reprezentat în acest caz

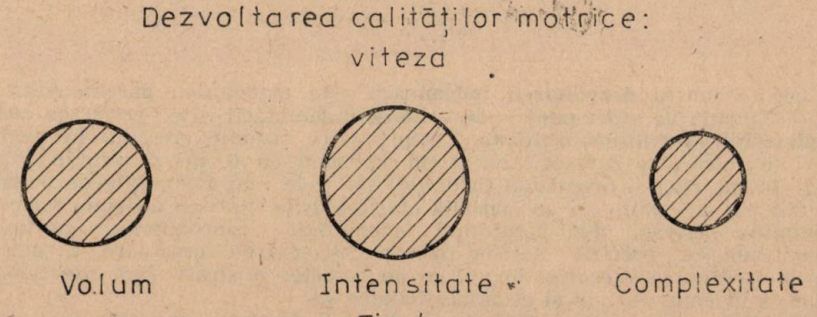


Fig.4

de : rapiditatea, tempoul, spontaneitatea cu care se execută exercițiile deliberat structurate. Volumul efortului, ca și complexitatea, trebuie să faciliteze obținerea rapidității, tempoului și spontaneității maxime. Reperul orientativ de creștere a gradului de complexitate trebuie să fie **specificul activităților** în care vor fi utilizați indicii de viteză, care în cazul elevilor sînt activitățile sociale prezente sau cele pentru care elevii se pregătesc pentru a le desfășura. În practică însă se comit unele erori față de această orientare a specificității efortului, propriu acțiunii de dezvoltarea vitezei. Cel mai frecvent nu se realizează intensitatea maximă raportată la nivelul standard fie la posibilitățile elevilor. Cauza este multiplă : distanțe — prea mari sau prea mici, complexitatea exercițiilor — prea crescută, pauzele de odihnă între repetări sînt prea scurte, volumul de repetări — prea mic sau prea mare și altele (fig. 4).

Rezistența — una dintre calitățile motrice cu mare aplicativitate în sociomotricitatea omului — are, de asemenea, o legitate de dezvoltare care exprimă anumite cerințe față de efort, fără de care nu se poate dezvolta. Parametrul de efort specific al metodologiei dezvoltării rezistenței îl constituie **volumul.** Dar nu orice volum de efort este propice dezvoltării rezistenței, ci numai acela care produce starea de ergostază, adică un efort cardiac în care frecvența bătăilor inimii o depășește pe cea de repaus cu cel puțin 50 la sută și se păstrează cel puțin timp de 3 minute.

În practică se omite o regulă de bază, aceea **că și intensitatea are semnificație în dezvoltarea rezistenței.** O intensitate prea mică nu produce creșterea frecvenței cardiace cerută de dezvoltarea legică a rezistenței, în timp ce intensitatea prea mare generează riscul de a nu se putea realiza volumul de efort cerut de legitatea dezvoltării rezistenței. Complexitatea efortului este nesemnificativă în metodologia rezistenței. Intensitatea și volumul de efort trebuie mărite în raport cu acumulările realizate de elevi și au un caracter dinamic, de la o perioadă la alta.

Utilizarea procedeelor bazate pe efortul variabil se impune numai cînd acumulările sînt evidente și la clasele mari, unde premizele fiziologice ale dezvoltării rezistenței se apropie de maturizare.

Esențiale rămîn procedeele bazate pe efortul uniform, în care crește volumul în cadrul aceleiași intensități, procedee ce sînt accesibile pentru vîrsta școlară mică și mijlocie și pentru elevii cu indici reduși de rezistență (fig. 5).

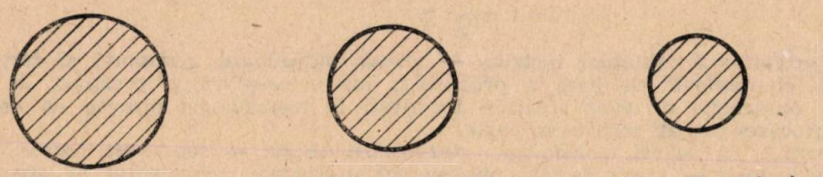


Fig. 5

Specific pentru **dezvoltarea îndemînării** este prioritatea parametrului complexitate. Condiția de efort pentru dezvoltarea îndemînării este : **creșterea continuă a complexității exercițiilor utilizate.** Complexitatea trebuie crescută în mod continuu și diferențiat pe categorii de vîrstă, începînd cu 6 ani și atingînd apogeul între 12—16 ani, cînd și premizele fiziologice sînt cele mai favorabile dezvoltării ei. În practică, nu de puține ori se constată că structurile motrice utilizate nu reflectă complexitatea derivată din conținutul îndemînării : coordonarea, oportunitatea acțiunilor motrice, precizia actelor motrice, selectarea creatoare a acțiunilor motrice și rapiditatea execuției lor, ci au un caracter abstract, fără funcționalitate în raport cu îndemînarea, cît și cu aplicativitatea sa.

Intensitatea și volumul trebuie să fie subordonate obținerii complexității, după care și acestea se măresc pînă la limita de cerințe în care se va aplica —

finaliza — dezvoltarea îndemînării, respectiv, activitățile sociale cu caracter motric (fig. 6).

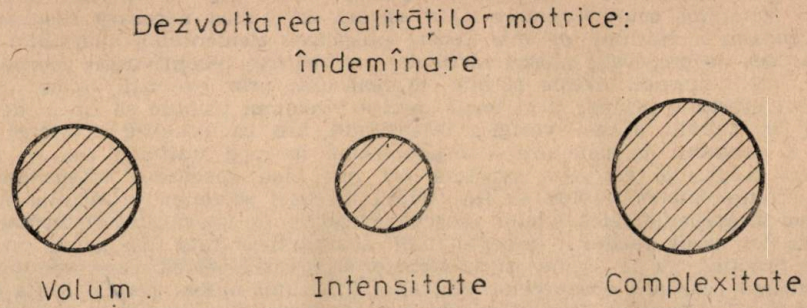


Fig. 6

În **dezvoltarea forței**, specificul parametrilor de efort constă din **prioritatea simultană a volumului și intensității.** Legitatea dezvoltării forței impune o intensitate care trebuie — în cazul antrenamentului sportiv — să înceapă cu 60 la sută din posibilitățile maxime și să se apropie de 90—95 la sută și chiar 100 la sută. În lecțiile de educație fizică școlară trebuie să se înceapă cu mai puțin de 40 la sută și să continue în limitele 80—85 la sută. Creșterea intensității se face însă pe baza acumulărilor produse de la o etapă la alta, de la un ciclu de lecții la altul. Acumulările însă se produc pe baza volumului. Este motivul pentru care **volumul trebuie corelat cu intensitatea.** Adesea, în practică, se neglijează această corelare și condiționare dinamică între volum și intensitate, în sensul că se acționează cu același volum și intensitate pe durate foarte mari. Altă eroare o constituie folosirea numai a procedeelor ridicării de greutăți cu încărcătură care crește foarte lent și a „circuitului", limitînd procedeul izometriei. Primele două procedee fac să crească masa musculară, dar nu și gradul de tonicitate al acesteia și capacitatea centrilor nervoși corticali de a transmite impulsuri către

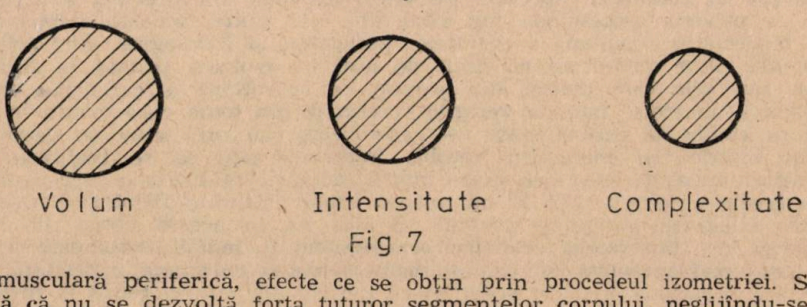


Fig. 7

masa musculară periferică, efecte ce se obțin prin procedeul izometriei. Se mai constată că nu se dezvoltă forța tuturor segmentelor corpului, neglijîndu-se forța trunchiului (spate, abdomen, torace) sau a membrelor superioare, îndeosebi la fete (fig. 7).

2. O ALTĂ DIRECȚIE DE RAȚIONALIZAREA EFORTULUI ESTE ACEEA A CONCORDANȚEI DINTRE PARAMETRII EFORTULUI ȘI SARCINILE VERIGILOR LECȚIEI

Structura lecției este reprezentată de succesiunea unor momente sau verigi derivate din conținutul acesteia, care formează **tipul lecției.** Fiecare dintre verigi are obiective precise, fie că este vorba de verigi derivate din sarcinile lecției, fie că este vorba de verigi ce derivă din modul specific de organizare a lecției de educație fizică — ce sînt specifice numai acesteia.

Astfel în veriga : **„momentul organizatoric"**, parametrii efortului sînt nesemnificativi în raport cu sarcinile pe care metodica i le atribuie acestei verigi.

Veriga : **„pregătirea organismului pentru efort"** are ca sarcini : ridicarea nivelului funcțiilor neurovegetative care asigură energetica necesară susținerii de către organism a efortului de mai tîrziu, pregătirea elementelor aparatului locomotor (starea de preparație musculoarticulară) și mărirea receptivității neuropsihice față de actele motrice. Aceste sarcini se, realizează prin exerciții tipice în care parametrii efortului primesc următorul specific : volumul trebuie să fie moderat și încadrat în durata acestei verigi ; intensitatea are ca specific creșterea progresivă a gradului de solicitare a organismului în mod uniform sau în trepte (dinamica frecvenței cardiace exprimă cel mai bine specificul intensității), în timp ce complexitatea trebuie să fie redusă în cazul stimulării funcțiilor neurovegetative și preparării elementelor musculoarticulare ale aparatului statochinetic și moderată în cazul realizării receptivității neuropsihice față de actele motrice.

În practică, nu de puține ori se transformă această verigă, care este derivată din specificul realizării obiectivelor educației fizice (nu putem începe lecția direct cu verigile de conținut instructiv-educativ derivate din sarcinile curente ale lecției) într-o verigă cu parametri de efort foarte ridicați, atît ca volum, cît și ca intensitate și complexitate — cu structuri motrice „amalgam" ce nu se încadrează în sarcinile verigii respective. Prin aceasta se pierde timp din lecție și se diminuează capacitatea de efort a elevilor pentru lecția respectivă, compromițînd realizarea sarcinilor instructiv-educative propuse. Cercetări întreprinse în acest sens au arătat că în veriga pregătirii organismului pentru efort se cheltuiește mai mult de 1/3 din întreaga cheltuială energetică din lecția respectivă, ceea ce este foarte mult.

Veriga lecției privind **„optimizarea dezvoltării fizice"** este de conținut instructiv-educativ avînd ca parametri de efort specifici cei amintiți anterior. În dinamica efortului lecției, intensitatea acestei verigi trebuie să fie mai mare sau egală — cel puțin — față de veriga anterioară. Datorită nerespectării parametrilor de efort specific acestei componente a procesului instructiv-educativ, solicitarea elevilor se află în stare de subdozare, iar intensitatea se află mult sub intensitatea verigii anterioare, fapt ce pune sub semnul întrebării realizarea obiectivului privind dezvoltarea fizică armonioasă.

Verigile lecției care se succed în continuare și care sînt de conținut instructiv-educativ avînd caracter divers : formarea de priceperi și deprinderi motrice aplicativ-utilitare sau specifice diferitelor ramuri de sport, tratate la stadii didactice diverse, dezvoltarea calităților motrice, concursuri sau verificări, trebuie să se încadreze în parametrii specifici de efort, așa cum s-a precizat anterior, iar în ceea ce privește succesiunea lor, cînd sînt mai multe, aceasta trebuie să se facă cu respectarea simultană a cerințelor pedagogice și fiziologice, dînd prioritate verigilor ale căror sarcini au conținut de instruire motrică tratată la stadiu de învățare, sau cele care derivă din sarcini de dezvoltare a calităților motrice cu energetică anaerobă, față de verigile constituite din teme care conțin instruire motrică în stadiu de perfecționare — generalizare sau din teme de dezvoltarea calităților motrice cu energetica aerobă. Important este să se realizeze alternări de efort intens cu efort mai puțin intens, sau să se realizeze o curbă a efortului care crește progresiv pînă la un apogeu situat în limite fiziologice. Cele mai însemnate cheltuieli energetice trebuie să aibă loc în aceste verigi ale lecției.

Veriga de **„favorizarea revenirii organismului la indicii funcționali a căror valoare este mai apropiată de cea de homeostazie și refacerea capacității funcționale"** are parametri de efort specifici ce constau din volum redus în mod continuu, intensitate mică și în continuă scădere și cu complexitate redusă. Respectarea acestor parametri de efort este cu atît mai necesară cu cît efortul depus de elevi în lecție a fost mai mare (fig. 8).

3. O ALTĂ DIRECȚIE PRIVIND RAȚIONALIZAREA EFORTULUI ÎN LECȚIE ÎN VEDEREA CREȘTERII EFICIENȚEI SALE ESTE CREȘTEREA PARAMETRILOR EFORTULUI ÎN VEDEREA MĂRIRII GRADULUI DE SOLICITARE A ELEVILOR

Creșterea efortului la toți parametrii săi în mod diferențiat în funcție de componentele procesului instructiv-educativ, pe vîrste și sexe, are o bază obiectivă și anume : marea disponibilitate de efort de care este capabilă populația școlară, restrîngerea componentei motrice din activitatea habituală a populației școlare,

DINAMICA PARAMETRILOR EFORTULUI
PE VERIGILE LECȚIEI

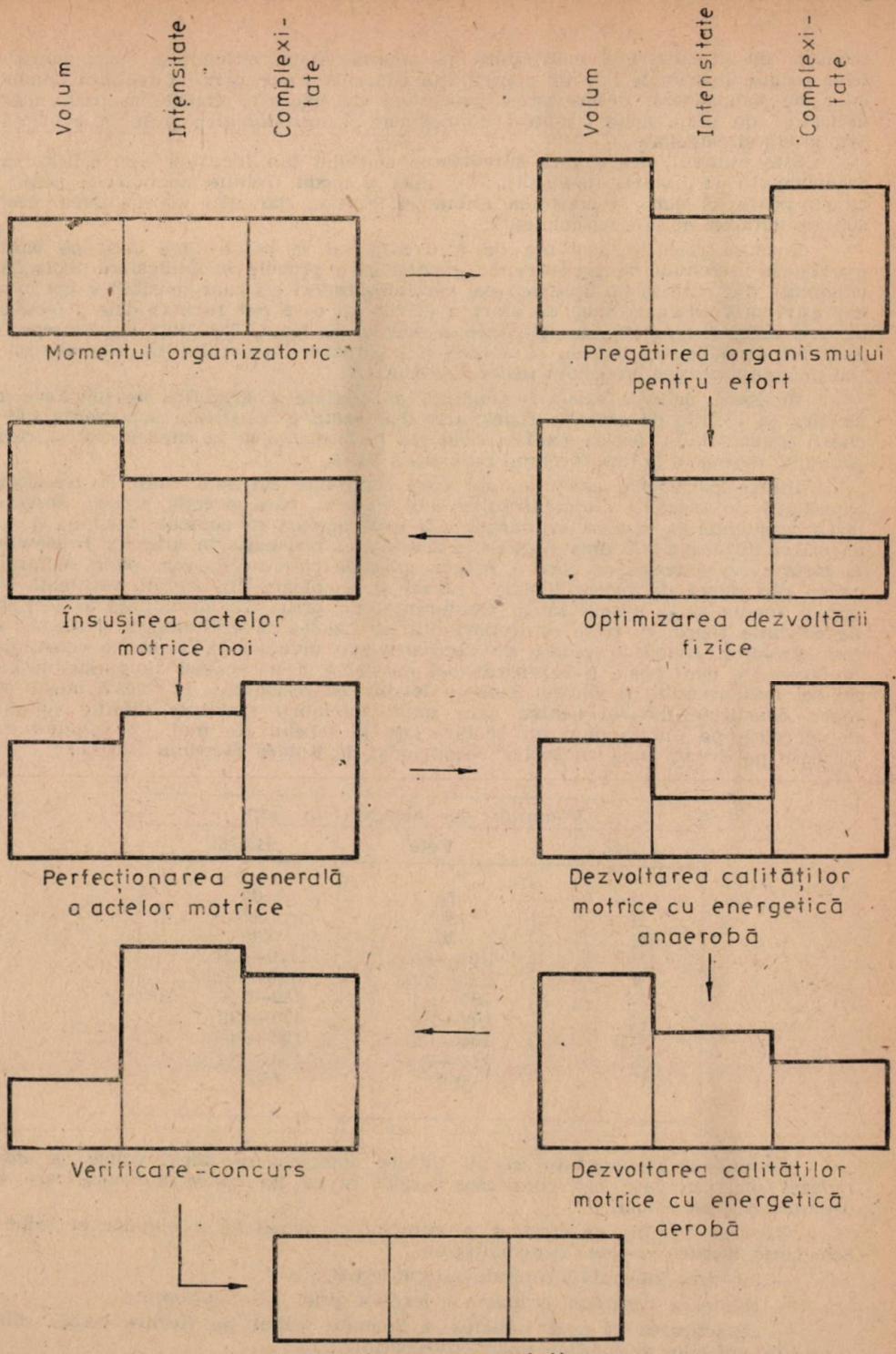


Fig. 8

tendința de gracilizare a motricității la această vîrstă, exigențele comandamentelor sociale exprimate față de contribuția educației fizice privind realizarea indicilor de sanogeneză, desfășurarea procesului de educație fizică pe baza unor indicatori de plan, noile orientări conceptuale și metodologice puse în evidență prin studii și cercetări.

Este motivul pentru care subdozarea efortului din lecții și deci solicitarea organismului în limitele intensității lor mici și medii trebuie abandonată pentru că nu poate să ducă la creșterea eficienței lecțiilor, dar nici supradozarea, deci suprasolicitarea, nu este recomandată.

Dozarea reală cu tendința de a o mări nu se poate face decît pe baza cunoașterii nivelului de pregătire al elevilor prin probele și indicatorii biologici cunoscuți, din care să nu lipsească cei cardiorespiratori cei mai sensibili și cei mai expresivi privind capacitatea de efort a elevilor și care pot furniza date obiectîve privind mărirea gradului de solicitare a elevilor în lecții. Tendința de creștere a gradului de solicitare trebuie să vizeze toți parametrii efortului în mod diferențiat pe componentele procesului instructiv-educativ.

În etapa actuală, există o tendință de creștere a gradului de solicitare a elevilor în lecțiile de educație fizică, dar dominanta o constituie subdozarea solicitării organismului. Așa se explică scăderea performanțelor la capacitatea motrică generală, îndeosebi la fete, începînd cu clasa a VII-a.

Dintre parametrii efortului, cel care contribuie cel mai mult la creșterea capacității de travaliu a organismului este volumul, care practic vizează dezvoltarea rezistenței la eforturi de durată. Cu toate acestea se constată tendința de a da prioritate dezvoltării unor forme ale acesteia, ca **rezistența la viteză** și **rezistența la forță** (vezi extensia pe care a luat-o aplicarea circuitului) mai puțin semnificative din punct de vedere biologic, social și psihologic. În schimb rezistența la durată medie și la durată lungă (anduranța) nu prea sînt dezvoltate în lecțiile de educație fizică, cu toate că importanța lor fiziologică, psihologică și socială a fost dovedită. Avînd în vedere că alergarea sub diversele sale forme constituie un exercițiu care poate fi cantificat cel mai bine și în același timp este mijlocul cel mai accesibil și eficient pentru dezvoltarea rezistenței la durată medie și mare, constituie motivul pentru care mulți specialiști stabilesc diferite volume de alergare pe durata unui an școlar. Iată în tabelul de mai jos volumul de alergare pe durata unui an școlar recomandat de **Kohler Herman** (R.D.G.) :

Volumul de alergare în km		
Clasa	Fete	Băieți
I	70	80
II	80	90
III	90	100
IV	105—110	110—121
V	115—122	120—133
VI	120—130	130—160
VII	100—123	110—130
VIII	100—132	120—144
IX	110—116	130—144
X	100	120

Trebuie să recunoaștem că nu toți ne apropiem de acest volum de efort realizat prin alergare, așa cum este posibil ca să fie cadre didactice care să depășească acest volum.

Care ar fi căile de creștere a gradului de solicitare a elevilor în lecție ? Schematic, acestea ar putea fi următoarele :

— folosirea integrală a timpului alocat lecției ;

— creșterea densității motrice a lecțiilor prin căile cunoscute ;

— repartizarea în mod judicios a timpului lecției pe fiecare verigă, dînd prioritate verigilor de conținut instructiv-educativ ;

— programarea dezvoltării rezistenței la durată medie și la durată lungă, cît mai frecvent, dacă nu în fiecare lecție ;

— repartizarea consumului energetic pe parcursul lecției, respectîndu-se concordanța dintre cerințele fiziologice și cele pedagogice de organizare și desfășurare a lecției, prevenind tendința de a mări cheltuiala energetică în verigi ale lecțiilor care nu sînt de conținut instructiv-educativ lipsind copiii de capacitate energetică necesară în verigile de conținut instructiv ;

— programarea unor parametri de efort mai ridicați față de valorile considerate standard, îndeosebi la dezvoltarea fizică armonioasă și la dezvoltarea calităților motrice ;

— realizarea în lecții a unor perioade mai mari în care organismul să fie solicitat la intensitate medie (150—170 pulsații pe minut) și care să se repete în cît mai multe lecții ;

— folosirea cît mai frecventă în lecții a unor mijloace cu caracter global, integrativ, generalizator și competitiv cum sînt : jocurile de mișcare (în care toți elevii sînt angrenați simultan), probe atletice integrale (în limitele programei), legări și compoziții de elemente tipice gimnasticii, sub toate formele sale, complexe de exerciții de dezvoltare fizică sau a calităților motrice (cu folosirea largă a obiectelor și aparatelor), forme ale jocului bilateral și concursuri (cu tendința de a le permanentiza).

4. O ALTĂ DIRECȚIE ESTE ADÎNCIREA FUNDAMENTĂRII ȘTIINȚIFICE A DOZĂRII EFORTULUI ÎN LECȚIE

Dozarea efortului, respectiv fixarea volumului (distanțe, număr de repetări), stabilirea intensității (mărimea încărcăturii periferice în mișcările segmentelor, tempoul deplasării, rapiditatea acțiunilor), precum și fixarea gradului de complexitate au un caracter corelativ și, în același timp, dinamic.

Caracterul corelativ constă din faptul că trebuie avut în vedere simultan : specificul parametrilor efortului diferitelor componente ale procesului instructiv-educativ, nivelul de pregătire al elevilor, necesitatea actuală de a se mări nivelul efortului. Pe această bază se stabilesc parametrii inițiali și finali ai efortului, sub aspectul volumului și intensității, fără a se neglija complexitatea.

Caracterul dinamic al dozării efortului constă din modificarea parametrilor efortului la fiecare componentă a procesului instructiv-educativ, conform planificării calendaristice pe parcursul desfășurării procesului instructiv-educativ, de-a lungul trimestrelor anului școlar.

Caracterul dinamic al dozării efortului se concretizează în adausurile de volum, intensitate și complexitate sau din modificarea raportului dintre ele corelate cu principalele etape și date ale verificărilor.

Caracterul dinamic al dozării are ca element esențial orientativ creșterea gradului de solicitare a elevilor de la o lecție la alta, de la un sistem de lecții la altul, sau de la o etapă la alta. Rămînerea sau acționarea cu aceeași dozare nu este în măsură să ducă la realizarea obiectivelor și a indicatorilor planificați.

Cercetări practice concrete făcute în cadrul procesului didactic au arătat că adîncirea caracterului științific al dozării efortului constă din a găsi mărimea exactă a adausurilor de volum și intensitate făcute pe parcursul sistemelor de lecții. Iată, de exemplu, încercarea de a mări distanțele pe care se repetă alergarea pentru dezvoltarea vitezei de deplasare (repetiție) a dus la scăderea intensității de parcurgere a distanțelor respective și, deci, la nerealizarea cerințelor legice de dezvoltare a vitezei. Aceasta s-a întîmplat din cauza necunoașterii acumulărilor făcute de elevi. Invers, atunci cînd tot pentru dezvoltarea vitezei s-a încercat mărirea numărului de repetări pe aceleași distanțe, în ultimele repetări nu s-a obținut intensitatea necesară, cauza fiind tot necunoașterea acumulărilor făcute de elevi.

Din acest exemplu am dori să se rețină faptul că **dozarea efortului se bazează pe cunoașterea reală a capacității elevilor fără de care standardele de efort pot să nu ducă la realizarea obiectivelor planificate.** Cunoașterea indicilor de reglare cardiacă sînt de mare folos în dozarea științifică a efortului pe parcursul lecției, precum și în stabilirea distanțelor și tempourilor în realizarea obiectivelor propuse atît în efortul anaerob, cît și în cel aerob. În caz contrar, dozarea este improvizată și nu poate să ducă la obținerea acumulărilor propuse.

Iată de ce considerăm că dozarea efortului constituie o parte a metodologiei educației fizice căreia trebuie să i se acorde o mai mare importanță, avînd în vedere valoarea sa în realizarea obiectivelor educației fizice școlare.

I. BRATU : Considérations concernant les paramètres de l'effort dans la leçon d'éducation physique scolaire.

Le contenu instructif — éducatif propre à l'éducation physique se réalise par un effort complexe de la part des élèves, effort physique et néuro-physique. Les principales directions qui dirigent l'effort dans le cadre des leçons d'éducation physique sont les suivantes :

— l'intégration des paramètres de l'effort dans la méthodologie spécifique ;

— la réalisation de la concordance entre les paramètres de l'effort et les têchcs des chennets des leçons d'éducation physique.

— la croissance des paramètres de l'effort dans le but d'augmenter le degré de sollicitation des élèves ;

— le fondement scientifique du dosage de l'effort durant le leçon.

Toute cela represente des composantes de base de la méthodologie d'éducation physique, composantes auxquelles on doit accorder une importance toujours croissante, étant donné leur xaleur dans la realisation des objectifc de l'éducation physique scolaire.

I. BRATU : The Effort Indicators in the School Physical Education Lesson

The specific content of physical education lesson requires an effort of complexe nuance — physical and neuro-psychical. The main directions for a rational measure of the effort in school lessons are :

— the integration of the effort indicators in the specific methodology ;

— the accomplishment of a concordance between the effort indicators and the purposes of physical-education lesson.

— increasing the sollicitation by the growth of the effort indicators ;

— a scientific fundament of the effort graduation.

Those elements are basic component parts of the methodology of physical education, with great value in the way to accomplish the purposes of school physical education.

ECHILIBRUL ŞI CAPACITATEA DE ECHILIBRARE

— Consideraţii biofizice —

Lector univ. dr. CORNELIU STANCIU
Lector univ. EDMUND JUNKER
Institutul de învăţămînt superior — Oradea

Una din modalităţile senzoriale cu o largă şi profundă implicare în activitatea sportivă este reprezentată de sensibilitatea vestibulară prin intermediul căreia organismul dobîndeşte capacitatea de echilibrare în cvadrupla dimensionare spaţio-temporală. Raportată importanţei sale, cunoaşterea mecanismelor biofizice şi fiziologice ce-i stau la bază continuă să rămînă lacunară şi, nu în mică măsură, şubrezită de persistenţa unor teorii contradictorii. O asemenea stare de fapt poate fi explicată prin aceea că, dată fiind integrarea mai slabă a sensibilităţii vestibulare în comparaţie cu celelalte modalităţi (chiar şi localizarea corticală a acesteia fiind încă incertă /7/), multe din procesele de codificare realizate la acest nivel nu ating pragul de conştientizare şi, deci, elaborarea unor imagini perceptuale complexe, pasibile de verbalizare, rămîne precară /4/.

În cadrul analizatorului vestibular se disting două tipuri de formaţiuni receptoare — crestele senzitive şi maculele — distanţate spaţial şi deosebite în detaliile de organizare şi funcţionare, fără însă ca prin aceasta să fie anulată unitatea lor fiziologică.

Fiind găzduite de canalele semicirculare, a căror dispunere în trei planuri reciproc perpendiculare a amintit, încă de la primele observaţii anatomice, de tridimensionalitatea spaţială, crestele senzitive s-au bucurat în mai mare măsură de atenţia fiziologilor care nu au întîrziat să le considere drept receptori specializaţi în detectarea componentelor dinamice **angulare** ale acceleraţiei în cele **trei direcţii ale spaţiului** /2/. După cum uşor se poate constata, puţinele argumente pe care se bazează o astfel de interpretare sînt de ordin pur anatomic : **forma semicirculară a canalelor** şi **orientarea planurilor lor în spaţiu,** argumente a căror insuficienţă devine evidentă la confruntarea cu realitatea fiziologică mult mai complexă a organismului aflat în mişcare.

În studiul de faţă, dorim să supunem atenţiei celor interesaţi un punct de vedere original bazat şi pe alte detalii anatomice, a căror analiză din unghiul de vedere al biofizicii va fi în măsură să deschidă o perspectivă structuralistă mai largă asupra acestui analizator, să-i dezvăluie noi valenţe funcţionale.

1. Torsionarea în plan transversal a canalului semicircular

Afirmaţia că dispunerea canalelor semicirculare urmează trei planuri orientate în direcţiile principale ale spaţiului este un adevăr numai în împrejurarea în care acestea sînt privite în ansamblu. La o analiză detaliată, se poate constata însă că fiecare canal suferă o uşoară torsiune transversală astfel încît ramura de comunicare se va situa într-un plan oblic faţă de planul ramurii ampulare care, într-adevăr, urmează una din direcţiile principale ale spaţiului (fig. 1).

Unghiul format între cele două planuri de orientare deţine, prin valoarea sa, o dublă semnificaţie funcţională : pe de o parte, asigurarea **atenuării intensităţii** de acţiune a excitantului specific şi, pe de altă parte, **extinderea cîmpului de recepţie.**

1.1. Atenuarea intensităţii de acţiune a excitantului specific

Întrucît semnificaţia fiziologică a oricărui excitant variază continuu analog

în raport și de intensitatea acestuia /11/, tendința adaptativă a organismului a vizat acordarea funcțională a formațiunilor receptoare și în acest sens, extinzînd gama relațiilor cu factorii ambientali. Cît privește situația canalului semicircular, chestiunea poate fi mai ușor înțeleasă dacă vom analiza, din punct de vedere biofizic, mișcarea inerțială a lichidului endolimfic pentru cazul ipotetic al dispunerii celor două ramuri în același plan, în comparație cu acela real al dispunerii lor în planuri diferite.

Pentru simplificare, vom considera ca factor excitant componența dinamică angulară a accelerației în cazul unei mișcări de rotație a capului (sau corpului) în planul corespunzător ramurii ampulare. În cazul existenței unui singur plan de dispunere (v. fig. 1 A), mișcarea inerțială a lichidului endolimfic va fi identică în ambele ramuri, valoarea componentei dinamice angulare a accelerației fiind determinată prin relația : a.u. = V.u/t, în care V.u este viteza unghiulară a capului (corpului) aflat în mișcare de rotație. De aici, rezultă că excitantul extern — accelerația angulară — va acționa asupra formațiunii receptoare la **valoarea reală** a intensității sale (cea din exterior), fără intervenția vreunei atenuări. Or, admiterea unei asemenea modalități de recepție nu semnifică numai o tendință simplificatoare, ci mai cu seamă una de negare a însăși realității fiziologice. Deși nu ne putem opri aici și acum asupra cauzelor, vom insera totuși observația că toți analizatorii externi dețin, la nivelul segmentului periferic, posibilitatea de moderare, de atenuare a intensității de acțiune a excitantului din mediu pînă la valori corespunzătoare sensibilității relativ mari a formațiunii receptoare *). Două exemple vor fi, credem, edificatoare în acest sens : elementele fotosensibile ale receptorului vizual sînt orientate invers față de direcția razei de lumină venită din exterior astfel încît asupra lor acționează doar raza reflectată de stratul pigmentar, a cărui slabă strălucire îi atenuează mult din intensitate ; energia vibrațiilor sonore din mediu, înainte de a ajunge să acționeze asupra celulelor auditive, este atenuată pe rînd

*) O asemenea problemă nu se pune pentru analizatorii interni întrucît limitele de variație a intensității excitanților naturali sînt mult mai restrînse valoric și mai stabile în timp.

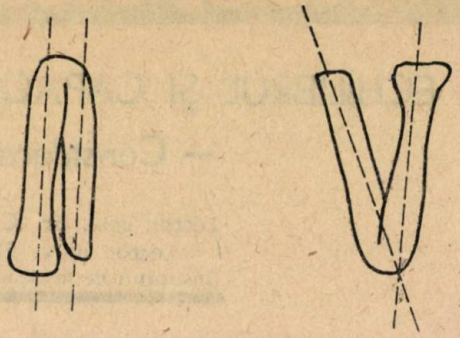


Fig. 1. (Explicația în text.)

și corelat de : elasticitatea membranei timpanice, elementele tensoare ale oaselor auditive, propagarea prin lichidul perilimfic și de elasticitatea membranei din fereastra rotundă.

Să analizăm acum, din această perspectivă, cazul real al dispunerii celor două ramuri în planuri diferite. După cum se poate observa din fig. 1 B, direcția planului în care este dispusă ramura de comunicare face un unghi cu aceea a planului principal în care este așezată ramura ampulară. Ca urmare, în timpul mișcării de rotație a capului (corpului) deplasarea inerțială a lichidului endolimfic din ramura de comunicare, realizată sub influența componentei dinamice angulare a accelerației, va suferi o atenuare proporțională cu valoarea acestui unghi *). Cum însă cele două ramuri se deschid în același compartiment — utricula —, atenuarea deplasării lichidului endolimfic va interesa întregul canal, realizîndu-se astfel condiția stimulării optime a receptorului ampular.

1.2. Extinderea cîmpului de recepție

Problema ce dorim a o lămuri acum și aici se rezumă la răspunsul pretins de următoarea întrebare : sînt oare receptorii canalelor semicirculare activați în mod exclusiv de mișcările neuniforme de rotație ?

Să considerăm un canal semicircular dispus în planul paginii (frontal) și să admitem, pentru moment, lipsa torsionării. Așa cum reiese din fig. 2, canalul semicircular poate primi, în cadrul aceluiași plan, o infinitate de poziții fără ca prin aceasta să se modifice

*) Existența unor ușoare strangulări pe traiectul canalului vine să accentueze fenomenul atenuării (6).

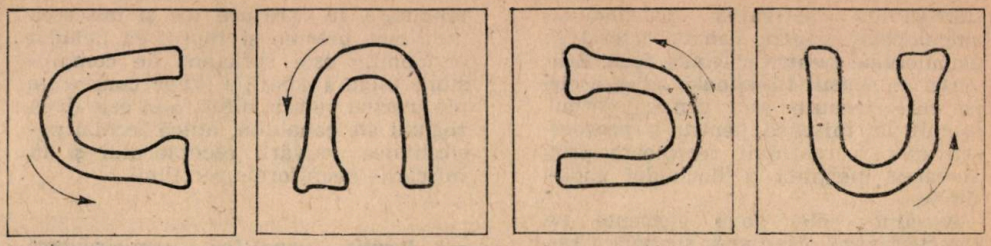


Fig. 2. (Explicația în text.)

ceva în calitatea lui de receptor al componentei angulare a acceleraţiei din mişcările de rotaţie (activarea receptorului realizîndu-se prin deplasarea inerţială ampulofugală a lichidului endolimfic). Concluzia ce se desprinde dintr-o asemenea constatare este şimplă : poziţia canalului semicircular este indiferentă **pentru recepţia componentei angulare** a acceleraţiei, dacă acesta rămîne în acelaşi plan de orientare. Care este atunci cauza care determină poziţia specifică şi invariabilă a fiecărui canal în cadrul planului propriu de orientare ? În afară de orice îndoială cauza determinantă nu poate fi străină de principiul funcţional general al analizatorului — mişcarea inerţială într-un anumit sens a lichidului endolimfic — şi, de asemenea, ea nu poate interesa în egală măsură ambele ramuri ale canalului, întrucît direcţiile acestora în cadrul planului propriu nu coincid.

Deşi principiul funcţional este comun celor trei canale, dispunerea inversă a kinocilului şi stereocililor în canalul lateral (orizontal) (3, 5) face ca activarea receptorului de la acest nivel să se realizeze prin mişcarea inerţială a lichidului endolimfic în sens ampulopetal, spre deosebire de canalele anterior şi posterior (ambele verticale) la care sensul este ampulofugal (10). Cunoscînd că formaţiunea receptoare a fiecărui canal este localizată la baza ramurii ampulare şi că activarea acesteia este posibilă numai prin mişcarea inerţială a lichidului endolimfic într-un **anumit sens**, este uşor de recunoscut importanţa funcţională mai mare a orientării spaţiale a ramurii ampulare *). Că orientarea ramurilor de comunicare este secundară, din acest punct de vedere, o confirmă — o dată în plus — şi faptul că cele aparţinînd canalelor anterior şi posterior, deşi dispuse în planuri diferite, se deschid în utricula printr-o porţiune comună, lungă de aproximativ 4 mm. Vom sublinia la acest punct că, deci, poziţia specifică a fiecărui canal semicircular în cadrul propriului plan de orientare este determinată de **necesitatea** ca ramura ampulară să urmeze o **anumită direcţie** astfel încît, formaţiunea receptoare să fie orientată într-un **anumit sens.** În ce constă necesitatea unei astfel de orientări ?

Urmărind dispunerea anatomică a canalelor semicirculare constatăm că ramurile lor ampulare urmează, cu relativă fidelitate, **direcţiile principale ale spaţiului tridimensional** /8/ (fig. 3).

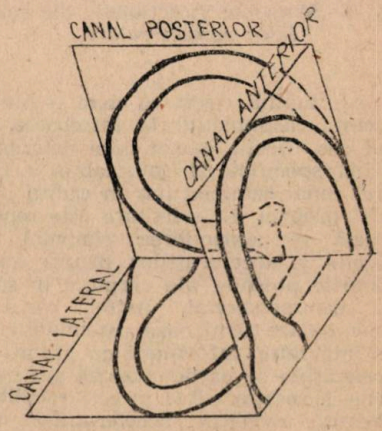


Fig. 3. Orientarea spaţială a canalelor semicirculare.

Cît priveşte **sensul** fiecărei ramuri acesta este determinat, după cum am văzut, de poziţia kinocilului şi a

*) Forma generală a canalelor nu poate fi identificată cu semicercul întrucît ramurile urmează, pe o scurtă porţiune din regiunea bazală, un traiect aproape rectiliniu (cf. /10/).

stereocililor, activarea realizîndu-se ampulopetal pentru canalul lateral și ampulofugal pentru celelalte două. Este vorba de **sensul funcțional,** adică acela pe care trebuie să-l urmeze corpul (capul) în mișcare pentru a provoca activarea formațiunii receptoare prin mișcarea inerțială a lichidului endolimfic.

Asociind cele două elemente ce caracterizează orientarea spațială a ramurilor ampulare constatăm că, pentru canalul posterior, direcția este pe **orizontală** și sensul funcțional **înainte,** pentru cel lateral, pe **orizontală** și **lateral** iar pentru cel anterior pe **verticală** și **în jos** *) (fig. 4). La acest punct

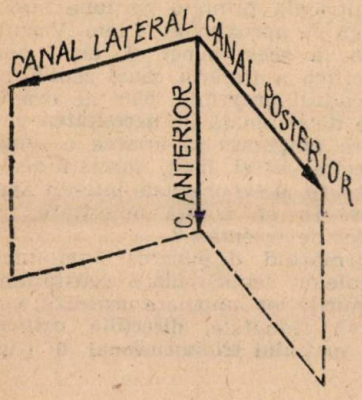


Fig. 4. Sensurile funcționale ale canalelor semicirculare.

nu ne rămîne decît să dăm o formă succintă răspunsului la întrebarea de mai sus. Deci : cauza care determină poziția specifică și invariabilă a fiecărui canal semicircular în cadrul planului propriu de orientare este reprezentată de extinderea cîmpului de recepție a accelerațiilor pentru toate mișcările posibile ale corpului în spațiul tridimensional. Astfel, canalele semicirculare furnizează sistemului nervos integrator informații cu privire la accelerațiile ce caracterizează atît mișcările de **rotație,** cît și pe cele **rectilinii.**

Pentru recepția accelerațiilor din mișcările rectilinii, torsionarea canalului semicircular deține un rol hotărîtor. Dispunerea ramurii de comunicare într-un plan oblic față de planul ramurii ampulare, în care are loc și mișcarea rectilinie, precum și faptul că lichidul endolimfic este suficient de compresibil, asigură apariția unor consecințe ale inerției valoric diferite în cele două regiuni ale canalului, adică tocmai posibilitatea activării receptorului și în mișcările neuniforme rectilinii.

*) Mișcarea corpului pe verticală în jos este mai naturală (mai probabilă) decît pe verticală în sus.

2. Poziția canalelor semicirculare față de planurile corporale

În demersul explicativ de pînă aici a fost neglijată, în mod deliberat, poziția celor două ansambluri vestibulare simetrice față de planurile de orientare a corpului. Întrucît asemenea raporturi spațiale sînt esențiale pentru funcționarea analizatorului, mai cu seamă în condițiile unor solicitări variate și permanente — așa cum este cazul în sport —, un scurt răgaz asupra lor se impune de la sine.

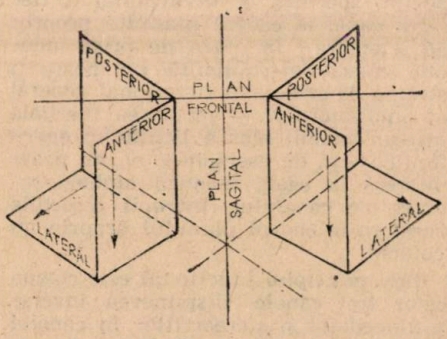


Fig. 5. Poziția canalelor semicirculare față de planurile corporale.

Așa cum reiese și din fig. 5, deși cele două ansambluri vestibulare sînt situate simetric față de planul sagital, nici unul din canalele cu dispoziție verticală nu este orientat paralel cu acesta, după cum nici cu planul frontal. Cît privește relația spațială dintre planul transversal al corpului și cel al canalului lateral considerat orizontal, detaliile anatomice nu sînt suficient de concludente, în pofida faptului că mulți autori admit existența unui anumit unghi între ele. Nu negăm această posibilitate din două motive. Pe de o parte, importanța chestiunii este secundară în raport cu aceea a canalelor verticale și, pe de altă parte, observația lui Milne Dickie (9), potrivit căreia valoarea de 90° dată unghiurilor dintre

planurile canalelor este aproximativă, nu o considerăm departe de adevăr (din unghiul de privire al biofizicii) şi, ca atare, nici lipsită de interes. Întrucît valoarea reală a unor astfel de abateri nu poate fi apreciabilă, vom continua să considerăm că planurile celor trei canale sînt reciproc perpendiculare şi că între canalele omoloage simetrice există un unghi tot de 90° (între canalele posterioare stîng şi drept, respectiv între cele anterioare stîng şi drept). Datorită simetriei bilaterale, planurile canalelor verticale (anterior şi posterior) formează cîte un unghi de 45° atît cu planul sagital, cît şi cu cel frontal (fig. 6).

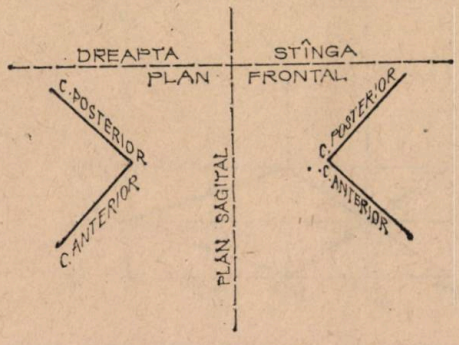


Fig. 6. (Explicaţia în text.)

Cunoscînd că mecanismul biofizic al activării receptorilor din canalele posterioare este legat de deplasarea inerţială ampulofugală a lichidului endolimfatic, devine simplă evaluarea gradului de stimulare a acestora în timpul mişcărilor rectilinii neuniforme pe diverse direcţii. Astfel, dacă mişcarea corpului (capului) are loc pe orizontală în direcţia planului sagital şi în sens oral, activarea receptorilor simetrici se va realiza cu aceeaşi **intensitate medie**, întrucît pentru ambele canale acceleraţia este :

$$a = \frac{ds}{dt^2} \times \cos 45°$$

asigurînd astfel o **distribuţie uniformă** a consecinţelor neuro-musculare pe cele două părţi ale corpului. Dacă mişcarea în acelaşi sens va urma o direcţie diferită de aceea a planului sagital *), activarea receptorilor simetrici va fi diferită, intensitatea mai mare a acesteia (ca şi a consecinţelor neuromusculare) situîndu-se de partea canalului a cărui direcţie este mai apropiată de aceea a mişcării. Astfel, prin poziţia lor faţă de planul sagital, canalele semicirculare posterioare fac posibilă informarea sistemului nervos despre cea mai mică abatere a direcţiei de mişcare faţă de aceea a planului sagital, determinînd apariţia unor consecinţe diferite la nivelul lanţurilor musculare simetrice şi, prin aceasta, asigurînd corecţia necesară deplasării orientate în spaţiu. Că poziţia canalelor posterioare îşi găseşte în modul de funcţionare al analizatorului nu o simplă justificare, ci o cauză determinantă, se poate dovedi şi prin analiza cazului ipotetic al dispunerii lor în planuri paralele cu planul sagital al corpului. Într-o astfel de situaţie, abaterea în orice direcţie ar determina acelaşi efect asupra receptorilor simetrici şi, deci, consecinţe neuromusculare identice de ambele părţi ale corpului, incapabile să asigure corecţia necesară.

Pentru canalele semicirculare anterioare situaţia este similară dar nu identică. Deoarece direcţia ramurii ampulare este verticală, iar activarea receptorului se realizează şi în acest caz prin deplasarea ampulofugală a lichidului endolimfic, canalul semicircular anterior va recepţiona acceleraţiile mişcărilor rectilinii în sens descendent şi ale celor de rotaţie în planul propriu de orientare (în sens oral). Dacă în cazul canalelor posterioare poziţia spaţială asigură, pentru mişcarea rectilinie în plan sagital şi cu sens oral, activarea în măsură egală, dar la valori medii a receptorilor simetrici, în cazul canalelor anterioare poziţia anatomică este fără importanţă pentru mişcarea rectilinie în acelaşi plan şi cu sens descendent (cădere liberă), activarea receptorilor de cele două părţi fiind, de asemenea, egală dar de **valori maxime.** Egalitatea stimulării receptorilor simetrici se păstrează şi numai valoarea ei se modifică, atunci cînd, în cădere liberă, axa verticală a corpului face un unghi constant cu verticala (între 0° şi 90° spre stînga sau spre dreapta).

O situaţie cu totul particulară o prezintă canalele semicirculare laterale cu dispoziţie orizontală. Sensul funcţional ampulopetal şi poziţia generală a canalelor laterale determină apariţia a două consecinţe majore în ordine

*) Spre stînga sau spre dreapta, fără modificarea orientării planurilor corporale.

fiziologică : **imposibilitatea activării concomitente** a receptorilor simetrici și **posibilitatea activării acestora atît de către accelerațiile pozitive, cît și de cele negative.** În cazul mișcărilor de rotație în jurul axei verticale a corpului, componenta dinamică angulară a accelerației pozitive determină activarea receptorului aflat de partea **dinspre** care se realizează mișcarea, iar aceea a accelerației negative activarea receptorului aflat de partea **spre** care se realizează aceasta. Direcția și sensul funcțional specifice ramurilor ampulare asigură posibilitatea activării receptorilor și în cazul **mișcărilor rectilinii** realizate în plan orizontal și sens lateral. Astfel, pentru mișcarea laterală spre stînga, accelerația pozitivă va activa receptorul canalului de aceeași parte, iar accelerația negativă pe cel al canalului din partea opusă. Situația se inversează pentru mișcarea corpului lateral spre dreapta.

3. Interferențe funcționale.

Răspunsul adaptativ al organismului la varietatea și complexitatea mișcărilor realizate în spațiu și timp constă în asigurarea interferenței funcționale optime a receptorilor localizați la nivelul celor trei perechi de canale semicirculare. Baza anatomică a acestui proces constă, pe de o parte, în forma și orientarea generală a canalelor și, pe de alta, în orientarea spațială particulară a fiecărei ramuri ampulare. În ordine fiziologică, interferența funcțională aduce avantajul **trecerii continue,** și nu discrete, de la un reflex la altul, în baza căreia mișcările complexe dobîndesc precizie și cursivitate. Procesul este implicat deopotrivă în mișcările rectilinii și de rotație. Cîte un exemplu din fiecare va fi, credem, edificator.

Accelerația pozitivă a mișcării în plan sagital și cu sens oral după o traiectorie rectilinie determină o **activare egală** și de **intensitate medie** pentru receptorii simetrici din canalele posterioare. Schimbînd direcția de mișcare cu un anumit unghi față de aceea a planului sagital (fără a modifica orientarea planurilor corporale), activarea receptorilor simetrici se diferențiază și se modifică valoric. Pentru o variație continuă a valorii acestui unghi cuprinsă între 0° și 90° spre stînga interferența funcțională a receptorilor se realizează astfel (fig. 7) : între 0° și 45° activarea crește progresiv de la valoare

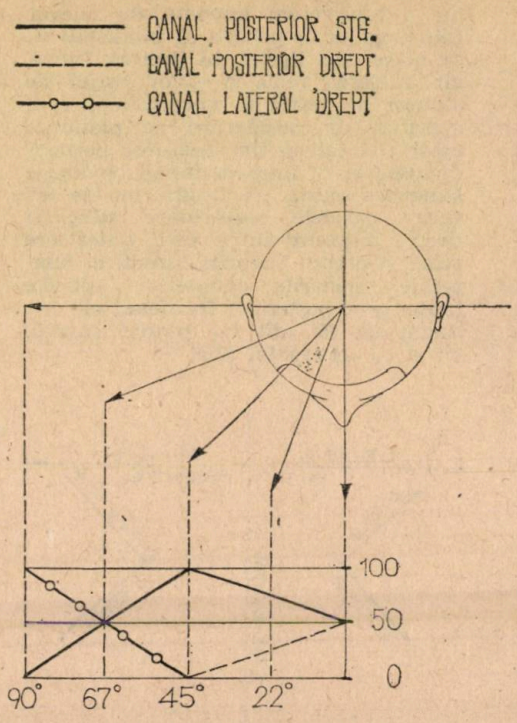


Fig. 7. Interferența funcțională a canalelor semicirculare.

medie pînă **la o** valoare **maximă** pentru receptor**ul canal**ului posterior drept, a cărui ramur**ă ampul**ară ajunge paralelă cu direcția mișcării și scade în manieră identică de la aceeași valoare **medie** pînă la valoarea **zero** pentru receptorul canalului posterior stîng, a cărui ramură ampulară va fi perpendiculară pe direcția mișcării ; între 45° și 90° activarea scade de la valoarea **maximă** pînă la **zero** pentru canalul posterior drept și crește progresiv de la valoarea **zero** pînă la valoarea **maximă** pentru receptorul canalului lateral stîng. Devierea spre dreapta produce efecte similare asupra canalelor din partea opusă.

Componenta dinamică angulară a accelerației determină activarea receptorilor localizată la nivelul canalelor semicirculare în planul principal al cărora se realizează mișcarea de rotație, cu condiția ca sensul acesteia să corespundă modalității ampulofugală respectiv ampulopetală de angajare a lichidului endolimfic (1). Rotația corpului (sau numai a capului) în plan

sagital şi sens oral în jurul axei transversale laterale determină activarea receptorilor din canalele anterioare. Date fiind poziţia simetrică faţă de planul sagital şi orientarea lor faţă de acesta (sub un unghi de 45°), intensitatea activării va fi **egal distribuită** între cele două canale şi va avea o **valoare medie.** Devierea planului rotaţiei spre stînga, păstrîndu-se orientarea planurilor corporale, determină o creştere progresivă a activării receptorului din canalul anterior homolateral de la **valoarea medie** iniţială pînă la valoarea maximă ce se atinge în momentul suprapunerii planului acestuia cu cel al mişcării (45° faţă de planul sagital). Paralel, activarea scade de la valoarea **medie** pînă la **zero** pentru receptorul canalului heterolateral. Modificînd în continuare unghiul planului de rotaţie faţă de planul sagital, activarea se menţine exclusiv pentru canalul anterior stîng însă intensitatea ei scade de la valoarea **maximă** pînă la a doua valoare **medie,** corespunzătoare unghiului de 90°. Pentru rotaţia corpului în acelaşi plan sagital, însă în sens antioral, activarea interesează canalele semicirculare posterioare, devierile posibile ale planului rotaţiei faţă de cel sagital determinînd consecinţe similare celor amintite la rotaţia în sens oral. Dacă rotaţia are loc în plan frontal şi sens lateral, de la dreapta spre stînga în jurul axei transversale antero-posterioare, activarea va interesa canalele anterior şi posterior din stînga (spre care se realizează rotaţia), intensitatea ei fiind de **valoare medie** şi **egal distribuită** între ele. În fine, rotaţia în jurul axei verticale determină activarea receptorilor din canalele laterale. Cînd sensul rotaţiei este de la dreapta spre stînga, **acceleraţia pozitivă** determină activarea **maximă** la nivelul canalului lateral drept, iar **acceleraţia negativă,** pentru acelaşi sens de rotaţie, activarea **maximă** la nivelul canalului lateral stîng.

Analiza capacităţii de echilibrare din perspectiva fiziologică, asupra căreia ne vom opri într-o lucrare viitoare, pune într-o lumină nouă gama largă a consecinţelor neuromusculare implicate în variatele şi complexele mişcări specifice domeniului educaţiei fizice şi sportului, precum şi condiţionarea de către acestea a valorii performanţei şi calităţii procesului instructiv.

4. Concluzii

1. Torsiunea în plan transversal a celor trei canale semicirculare deţine o dublă semnificaţie funcţională : adecvarea intensităţii excitantului extern şi extinderea cîmpului de recepţie.

2. Configuraţia şi dispunerea spaţială a canalelor, precum şi existenţa unui sens funcţional determinat pentru ramurile lor ampulare, asigură posibilitatea activării receptorilor de către acceleraţii atît în mişcările de rotaţie, cît şi în cele rectilinii.

3. Deşi canalele deţin planuri proprii de orientare în spaţiu, activarea receptorilor este posibilă numai atunci cînd mişcările, realizate în cadrul acestora, au direcţia şi sensul funcţional al ramurilor ampulare.

4. Capacitatea de echilibrare a organismului rezidă în consecinţele neuromusculare ale distribuţiei uniforme sau diferenţiate ale activării receptorilor simetrici.

5. Interferenţa funcţională a receptorilor asigură mişcărilor corporale precizie şi cursivitate (receptori spaţio-temporali).

BIBLIOGRAFIE

1. ARSENI C. (sub. red.) : Tratat de neurologie I, Ed. medicală, Bucureşti, 1979.
2. BADIU GH., TEODORESCU EXARCU I. : Fiziologia şi fiziopatologia sistemului nervos, Ed. medicală, Bucureşti, 1978.
3. BONIVER R. : Essentialia (Bruxelles), 1974, 11, 3, 1.
4. CIOFU I., GOLU M., VOICU C. : Tratat de psihofiziologie I, Ed. Academiei R.S.R., Bucureşti, 1978.
5. ENGSTROM H., WERSALL J. : Exp. Cell, Res., Suppl., 1958, 5, 12.
6. GRAY'S ANATOMY, 1972 (Edited by Davies D. V.), Thirty-fourth Ed., Longmans, Green & Co Ltd, London.
7. GREENFIELD S., STERNBACH R. : Handbook of Psychophysiology, N.Y., Holt, Rinchart-Winston, 1972.
8. GUYTON A. C. : Physiologie de l'homme, Les Editions HRW Ltée, Montreal, 1974.
9. MILNE-DICKIE J. K. : J. Laryngol., 1920, 35, 2, 15.

10. PENZLIN H. : Kurzes Lehrbuch der Tierphysiologie, VEB Gustav Fischer Verlag, Jena, 1970.

11. RUCH T. C., FULTON J. F. : Fiziologie medicală și biofizică, Ed. medicală, București, 1963.

C. STANCIU, E. JUNKER : L'équilibre et la capacité d'équilibre

Dans cette étude, les auteurs présentent un point de vue original se basant aussi sur d'autres détails anatomiques dont l'analyse biophysique pourrait ouvrir une perspective structuraliste plus large sur l'analyseur vestibulaire, en soutenant que l'analyse de la capacité d'équilibre de la perspective physiologique met en une nouvelle lumière la large gamme des conséquences néuro-musculaires impliquées dans des variables et complexes mouvements spécifiques au domaine de l'éducation physique et du sport, tout comme l'influence de tous ces facteurs sur la valeur de la performance et de la qualité du processus instructif.

C. STANCIU, E. JUNKER : The Balance and the Capacity of Balance

In this study, the authors present an original point of vue, based on some different anatomical details, whose analysis from an bio-physical point of vue offers a structuralist perspective of the balance analyser. They consider that the analyse of the capacity of balance form a physiological perspective reveals a large number of neuromuscular consequence implicated in those variables and complexes moves of the physical education and sport. Those consequences are very important in the quality of the training process and the good performance is determined by them.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

STUDII PRIVIND DETERMINAREA CONȚINUTULUI JOCULUI DE VOLEI LA ECHIPE DE JUNIORI

Conf. univ. VASILE GHENADI
Student VASILE PARCANSCHI
Student GHEORGHE RĂDUCUȚĂ
Institutul de învățămînt superior — Bacău

1. IPOTEZA DE LUCRU — ORGANIZAREA STUDIULUI

În determinarea conținutului jocului de volei la echipele de juniori am plecat de la premisa că acest lucru poate fi realizat numai pe baza observării jocului în cadrul competițiilor oficiale. În aceste competiții fiecare echipă se străduiește ca în vederea obținerii victoriei să se folosească de toate cunoștințele și capacitățile care le posedă. Realitatea competițională evidențiază o sistematizare a conținutului jocului, în care conținutul tehnico-tactic se succede stereotip într-o ordine bine stabilită. În timpul jocului, echipele se pot afla numai în două situații distincte : la cîștigarea serviciului și la cîștigarea punctului. În fiecare dintre aceste situații, conținutul jocului se caracterizează stereotip în următoarele acțiuni :

— la cîștigarea serviciului — preluare din serviciu, pasa, lovitura de atac, blocajul și preluarea din atac ;

— la cîștigarea punctului — serviciul, blocajul, preluarea din atac, pasa și lovitura de atac.

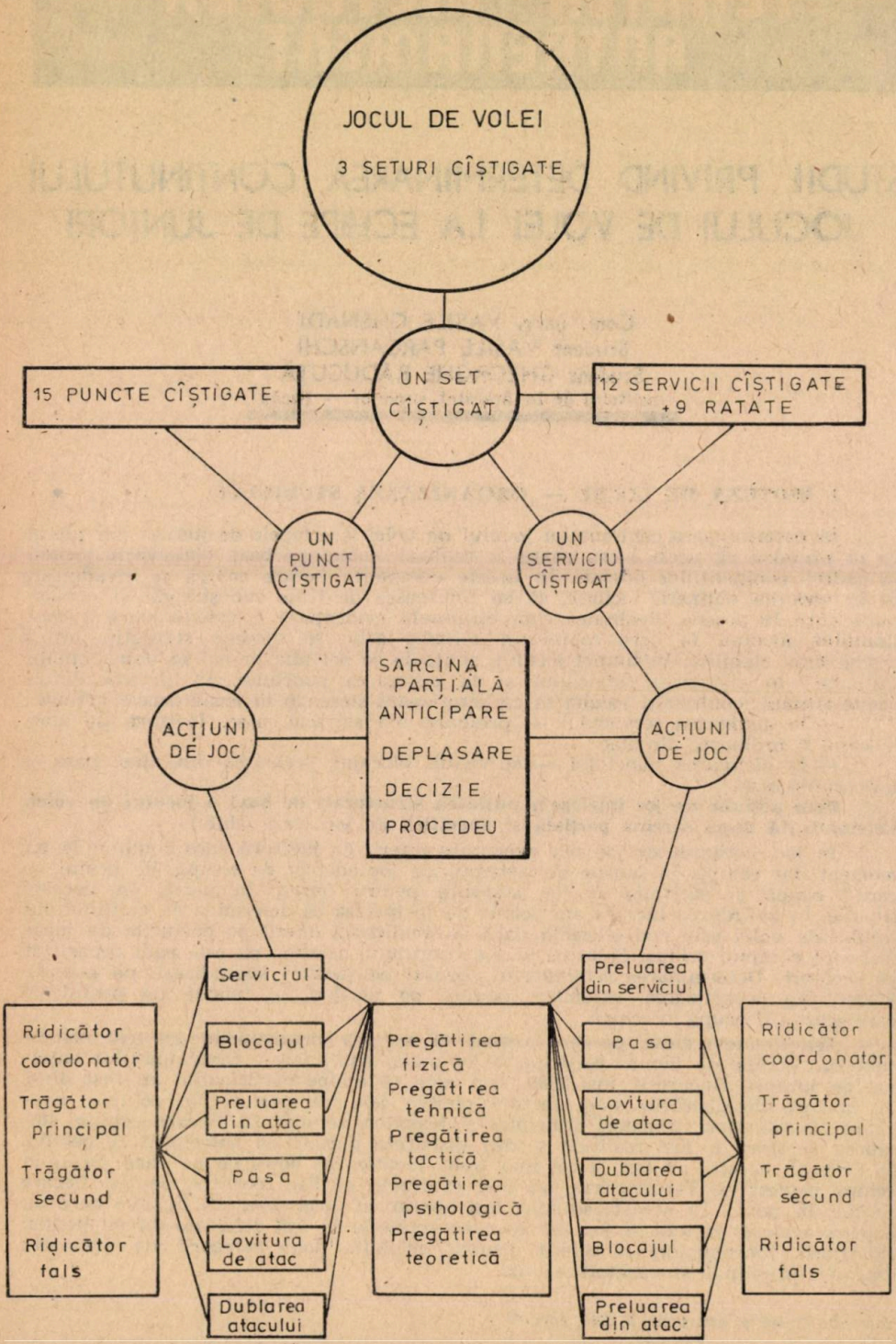
Prin acțiune de joc înțelegem unitatea structurală de bază a jocului de volei, sistematizată după sarcina parțială și specifică de joc (vezi schița).

În joc, acțiunile de joc sînt executate diferit de jucătorii care compun la un moment dat echipa, în funcție de sistemul de joc adoptat de echipă, de postul pe care-l ocupă și sarcinile de joc stabilite pentru fiecare în parte. În această situație, în abordarea lucrării am pornit de la **ipoteza** că determinarea conținutului jocului de volei este mai eficientă dacă se analizează diferit pe posturile de jucători care compun echipa, deoarece în joc conținutul acestuia nu este egal repartizat pe jucători. Determinarea conținutului jocului pe jucători specializați, pe posturi, evidențiază repartizarea acțiunilor jocului, pe jucători, în funcție de postul pe care aceștia îl ocupă în echipă.

Eșantioanele alese, pe care urmau să se facă înregistrările, au fost constituite din echipe de juniori participante în etapa semifinală a campionatului național de juniori, București, mai 1980. Din cele 15 echipe participante au fost alese 12, la care înregistrările s-au efectuat pentru cele trei posturi din echipă : ridicători coordonatori, trăgători principali și trăgători secunzi. La fiecare echipă, stabilirea acestora a fost realizată și din discuțiile purtate cu antrenorii respectivi. În general, aceștia au fost și cei mai buni jucători pe posturile pe care jucau în echipa respectivă. Înregistrările au fost efectuate pe fișe separate, pentru fiecare jucător în parte. În această situație, am operat cu două categorii de fișe care au cuprins aceleași acțiuni de joc, dar în care acțiunile au fost defalcate diferit pentru ridicătorii coordonatori și diferit pentru celelalte două categorii de jucători : trăgători principali și trăgători secunzi.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1980, pag. 19

MODELUL JOCULUI COMPETIȚIONAL



Pe fiecare fişă, în final s-au făcut mediile pentru fiecare acţiune a jocului **raportată la un set.** Dacă acelaşi jucător a fost înregistrat în două sau mai multe jocuri, s-au adunat mediile, pe set, ale acţiunilor lui şi s-au împărţit la numărul de jocuri înregistrate, astfel că şi în final s-a reţinut media pe set a acţiunilor la care a participat fiecare jucător înregistrat.

Pentru determinarea conţinutului jocului, pe posturi, în centralizatoare au fost trecute mediile pe set ale acţiunilor de joc ale tuturor jucătorilor înregistraţi, din care în final s-a determinat modelul de joc al postului respectiv.

2. REZULTATE OBŢINUTE — DISCUTAREA LOR

2.1. Conţinutul jocului echipelor de juniori

În urma înregistrărilor efectuate şi a prelucrării datelor a fost definitivat conţinutul jocului la echipele de juniori, concretizat în model de media aritmetică a numărului de acţiuni realizate de fiecare jucător în parte. Considerăm că modelul mediu poate fi luat în atenţie şi acceptat ca parametru de tendinţă reprezentativ pentru categoria de echipe la care se referă tema cercetării. Desigur, aşa cum va reieşi din discuţia rezultatelor, au fost unele deviaţii mari de la media aritmetică, dar avînd în vedere numărul de cazuri redus — sub 30 — cu care s-a operat, media aritmetică reprezintă totuşi cel mai valoros criteriu în situaţia dată.

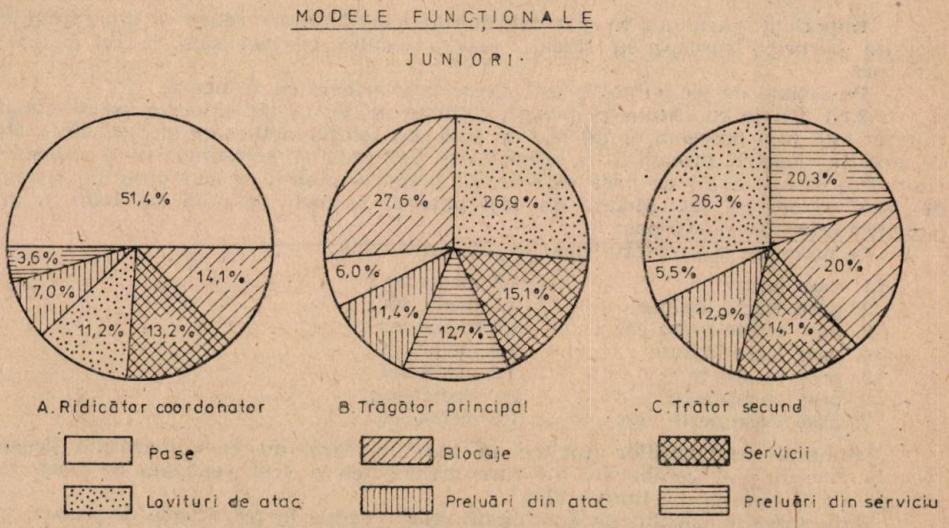


Fig. 1

2.1.1. Organizarea generală a jocului

După cum a reieşit din date, majoritatea echipelor înregistrate au organizat jocul în atac în cadrul sistemului — cinci trăgători plus un ridicător.

Din 12 echipe înregistrate, 9 echipe şi-au menţinut sistemul pe tot parcursul jocurilor observate. Variante folosite de aceste echipe în atac, în diferite situaţii de la preluarea serviciului au fost rezolvate în mod particular de fiecare echipă în parte atunci cînd ridicătorul coordonator se afla în zonele 6 şi 5.

Două dintre echipele înregistrate şi-au organizat jocul în atac în cadrul sistemului 4 T+2 R în care totuşi unul dintre ridicători a avut şi sarcina de coordonator.

O singură echipă a jucat în sistemul 3 T+3 R, dar care n-a fost susţinut şi de o valoare ridicată a acţiunilor de joc.

În apărare, majoritatea echipelor au folosit sistemul de joc, în linia a II-a, cu centrul 2 retras : 10 din 12 echipe.

Blocajul a fost executat cu unul sau doi jucători. Toate echipele au aplicat în apărare principiul : „jucători specializați pe zone", atît în linia 1, cît și în linia a II-a, în atac și în apărare. Dublarea blocajului s-a făcut în funcție de sistem cu zona 1 și 5.

2.2. **Conținutul jocului ridicătorului coordonator**

Ridicătorii coordonatori (fig. 1A) sînt jucătorii de bază ai formațiilor, ei realizînd cele mai multe acțiuni de joc în comparație cu colegii de echipă. Cunoștințele tehnico-tactice și calitățile acestora determină și influențează hotărîtor organizarea jocului întregii echipe în atac și în apărare.

Din înregistrările efectuate a reieșit că un ridicător coordonator participă, în medie, la 30,3 acțiuni pe set. Scara pe baza căreia s-a calculat această medie este relativ întinsă, fiind cuprinsă între 26,5 și 39,5 acțiuni pe set, ceea ce evidențiază deosebiri în participare și în valoare a extremelor înregistrate.

Pe set, acțiunile de joc sînt repartizate astfel :

1. pase diferite	15,9 medie/set	— 51,4 la sută
2. blocaje	4,6 medie/set	— 14,1 la sută ;
3. servicii	4,0 medie/set	— 13,2 la sută ;
4. lovituri atac	3,7 medie/set	— 11,2 la sută ;
5. preluări din atac	2,3 medie/set	— 7,0 la sută ;
6. preluări servicii	1,1 medie/set	— 3,6 la sută.

Importanța atribuită în joc ridicătorilor coordonatori reiese și din faptul că aceștia participă aproape la fiecare fază a jocului echipei sale cu cel puțin o lovitură.

Pe acțiuni de joc, situația este prezentată în cele ce urmează.

2.2.1. **Pasele** constituie principala acțiune de joc a ridicătorilor coordonatori, concretizată prin procentajul de 51,4 la sută din totalul acțiunilor de joc efectuate de aceștia. Aceasta înseamnă o specializare profundă și semnificativă a ridicătorilor. Procentajul de 51 de pase este dat de numărul mediu de 15,9 pase din totalul de 30,3 acțiuni pe set. Media de 15,9 pase/set a fost obținută pe baza scării cuprinse între 13,0 și 25,0 pase.

Pe procedee, clasamentul paselor este următorul :

1. pase lungi	4,5 medie/set ;
2. pase scurte înainte	4,5 medie/set ;
3. pase scurte peste cap	1,8 medie/set ;
4. pase joase înainte	1,8 medie/set ;
5. pase în urcare	1,2 medie/set ;
6. pase la întîlnire	1,0 medie/set ;
7. pase joase peste cap	1,0 medie/set.

Numărul combinațiilor tactice în atac în care au fost încadrate aceste pase a fost de 6—7 combinații în care majoritatea a fost realizată pe bază de intrare a ridicătorului din linia a II-a.

Raportarea numărului de combinații relativ redus la procedeele de pasare, în care majoritatea au fost constituite din pase normale, evidențiază o finalizare a atacului lentă și cu o viteză de circulație a mingii redusă, care nu este în concordanță cu cerințele jocului modern de volei.

2.2.2. **Blocajele** — executate de ridicătorii coordonatori juniori — se află pe locul doi în clasamentul acțiunilor de joc al acestora cu un număr mediu pe set de 4,6 blocaje, care reprezintă 14,6 la sută din totalul acțiunilor lor. Blocajul este executat aproape în totalitate din zona 2. Majoritatea blocajelor sînt realizate individual, blocajele colective numai în doi jucători, de obicei cu principalul din zona 3.

2.2.3. **Serviciul,** acțiune de joc prezentă pe locul trei în clasamentul ridicătorilor, executat, de regulă, de la 3—5 m față de linia de fund a terenului, prin procedeul de sus din față, cu accent pe precizie și plutire.

2.2.4. **Lovitura de atac** constituie o sarcină de joc a ridicătorilor coordonatori evidențiată de numărul de 3,7 execuții pe set, reprezentînd 11,2 la sută din totalul acțiunilor lor. Majoritatea loviturilor de atac executate de ridicătorii coordonatori sînt realizate din zona 4, zonă în care aceștia participă numai în prima fază

de atac la preluarea serviciului atunci cînd se află în această zonă. De aici se deduce faptul că în restul situațiilor — cînd se efectuează intrarea — ridicătorii nu sînt puși în situația de atac și din celelalte zone.

2.2.5. **Preluarea din atac** este prezentă în sarcinile de joc ale ridicătorului coordonator prin cele 2,3 execuții medie pe set. Preluarea este realizată cu plecarea jucătorilor din zona 1 și concretizată mai ales sub forma dublării blocajului. În această execuție, preluarea din atac presupune deplasarea oblică spre înainte, opriri continuate cu fandări sau plonjoane, jucarea mingii cu o mînă, de jos. Majoritatea preluărilor executate cu plecare din zona 1 evidențiază faptul că ridicătorii coordonatori ocupă permanent această zonă în linia a II-a în urma schimbului de locuri.

2.2.6. **Preluarea din serviciu.** Din înregistrări reiese faptul că preluarea din serviciu nu constituie o sarcină de joc pentru ridicătorii coordonatori juniori. În organizarea generală a jocului, la preluarea serviciului, ridicătorii coordonatori sînt scoși pentru a fi folosiți la ridicarea mingii.

2.3. **Conținutul jocului trăgătorului principal**

În echipele de juniori, trăgătorii principali sînt desemnați dintre jucătorii cu cea mai bună dezvoltare și pregătire fizică, reprezentînd aspectul de forță al echipei. În formația de joc, trăgătorii principali vin în ordine la serviciu după ridicătorii coordonatori. Repartizarea pe set a acțiunilor de joc arată astfel :

1. blocaje	7,5 medie/set	— 27,6 la sută ;
2. lovituri de atac	7,2 medie/set	— 26,9 la sută ;
3. servicii	4,1 medie/set	— 15,1 la sută ;
4. preluări de servicii	3,3 medie/set	— 12,7 la sută ;
5. preluări din atac	3,1 medie/set	— 12,5 la sută ;
6. pase	1,7 medie/set	— 6,0 la sută.

Analiza acțiunilor trăgătorului principal evidențiază trecerea blocajului pe primul loc în clasamentul acestora, ceea ce ar trebui să se reflecte corespunzător în pregătire. Din analiza acțiunilor (fig. 1B) se desprinde imaginea jocului trăgătorului principal constituită din blocaje și lovituri de atac care împreună depășesc 50 la sută din totalul acțiunilor. Ca participare la joc, trăgătorii principali se află, ca număr de acțiuni, după ridicătorii coordonatori.

2.3.1. **Blocajul,** cu un număr de 7,5 execuții pe set, ceea ce constituie majoritatea acțiunilor, ar putea să determine schimbarea denumirii trăgătorului principal în apărător principal. La toate echipele înregistrate, analiza blocajului evidențiază acest aspect în care trăgătorii principali au, ca primă sarcină a jocului, blocajul. Blocajul este executat de aceștia din zona 3, de unde — după necesități — participă la blocaje și în celelalte zone. Majoritatea blocajelor efectuate de trăgătorii principali sînt blocaje individuale. Scara blocajelor este cuprinsă între 5,1 și 10,3 acțiuni medii pe set.

2.3.2. **Lovitura de atac** reprezintă — în jocul trăgătorului principal — a doua acțiune cu o frecvență de 7,3 acțiuni pe set. Repartizarea celor 7,3 lovituri de atac dintr-un set pe zone este următoarea :

— din zona 3	— 3,9 lovituri de atac ;
— din zona 4	— 2,2 lovituri de atac ;
— din zona 2	— 1,2 lovituri de atac.

Frecvența mai mare a loviturilor de atac în zona 3 se datorește faptului că se acționează prioritar din această zonă în urma schimbului de zone. Din zonele 4 și 2 sînt realizate lovituri de atac de către trăgătorii principali numai în prima fază — la cîștigarea serviciului. Trăgătorii principali își concretizează loviturile de atac în următoarele procedee :

— lovituri de atac din pase scurte înainte	— 4,2 ;
— lovituri de atac din pase joase	— 1,8 ;
— lovituri de atac din pase lungi	— 0,7 ;
— lovituri de atac din pase în urcare	— 0,4 ;
— lovituri de atac din pase la întîlnire	— 0,3.

Acest clasament, coroborat cu numărul de combinații tactice realizate în medie 6—7, evidențiază caracterul destul de lent al construirii jocului în atac la echipele de juniori.

Combinațiile tactice în care sînt încadrate loviturile de atac sînt următoarele :
— combinații tactice în atac pe bază de intrare ;
— combinații tactice în atac cu pase scurte și pase lungi ;
— combinații tactice în atac cu pase scurte înainte și peste cap ;
— combinații tactice în atac cu pase în urcare și la întîlnire ;
— combinații tactice în atac cu schimb de locuri ;
— combinații tactice în atac cu atac simultan.

2.3.3. **Serviciul** trăgătorilor principali, cu un număr de 4,1 execuții pe set, se află pe locul trei în clasamentul acțiunilor de joc ale acestora. Serviciul trăgătorilor principali este concretizat prin procedeul de sus din față, plutitor, executat de la cca 5—7 m de linia de fund.

2.3.4. **Preluarea din serviciu.** Numărul de preluări din serviciu, realizat în medie pe set de trăgătorii principali este de 3,3, ceea ce evidențiază că această acțiune a jocului constituie o sarcină de joc a acestuia. Înregistrată în toate zonele terenului, preluarea din serviciu evidențiază faptul că trăgătorii principali sînt jucătorii care împreună cu trăgătorii secunzi rezolvă această acțiune a jocului. Preluările din serviciu sînt realizate de echipele de juniori cu participarea a cinci sau patru jucători din care nu lipsesc trăgătorii principali. Preluarea din serviciu este concretizată prin procedeul cu două mîini, de jos, precedată de deplasări relativ scurte, de fandări sau plonjoane.

2.3.5. **Preluarea din atac.** Specifică jocului în apărare, concretizată mai ales în linia a II-a, preluarea din atac a trăgătorilor principali constituie o acțiune proprie a jocului acestora, chiar dacă numărul de exerciții pe set este de 3,1. În jocul din apărare, cînd se află în linia a II-a, trăgătorii principali participă la preluarea din atac acționînd mai ales din zona 6, care va putea fi denumită zonă specifică lor. Preluările din atac se înscriu în sistemele de joc adoptate de fiecare echipă în apărare. În sistemul cu centrul II retras, preluarea din atac a trăgătorilor principali este destul de complexă, avînd sarcina de a flota spre zona 5 sau spre zona 1, în funcție de locul atacului advers.

2.3.6. **Pasa.** Nu reprezintă o sarcină de joc a trăgătorilor principali. Execuțiile înregistrate se datorează unor greșeli de preluare ale coechipierilor. Numai la două echipe din 12 trăgătorii principali au avut ca sarcină de joc și pasa și numai într-o anumită situație : la cîștigarea serviciului, cînd aceștia se aflau în zona 1 de unde făceau intrarea.

2.4. **Conținutul jocului trăgătorului secund**

Așa cum reiese din fig. 1C, trăgătorul secund și-a conturat precis locul și sarcinile în cadrul formațiilor de joc, aspect care se evidențiază din repartizarea specifică a celor 27 de acțiuni realizate în medie pe set. Pe acțiuni repartizarea se prezintă astfel :

1. lovituri de atac	7,1 medie/set	— 26,3 la sută ;
2. preluări din servicii	5,5 medie/set	— 20,3 la sută ;
3. blocaje	5,4 medie/set	— 20,0 la sută ;
4. servicii	3,8 medie/set	— 14,1 la sută ;
5. preluări din atac	3,5 medie/set	— 12,9 la sută ;
6. pase	1,5 medie/set	— 5,5 la sută ;

Trăgătorii secunzi se află pe ultimul loc în numărul total de acțiuni realizat în medie pe set. Scara, pe baza căreia s-a obținut media, este cuprinsă între 23,1 și 30,2, fiind relativ grupată, ceea ce semnifică o participare omogenă a tuturor trăgătorilor secunzi înregistrați.

Trăgătorii secunzi participă relativ ecihlibrat la acțiunile de joc, mai puțin pasa.

2.4.1. **Lovitura de atac** a trăgătorului secund constituie principala acțiune a sa de joc, avînd o frecvență de 7,1 pe set. Scara loviturilor de atac este cuprinsă între 5,5 și 9,5 pe set. Pe zone, aceste lovituri de atac sînt repartizate astfel :

— zona 4 — 4,2 lovituri de atac ;
— zona 2 — 1,8 lovituri de atac ;
— zona 3 — 1,1 lovituri de atac.

Frecvența mai mare a loviturilor de atac din zona 4 se datorează faptului că trăgătorii secunzi au ca zonă dominantă, în urma schimbului de locuri, această zonă. Din celelalte zone, trăgătorii secunzi execută lovitura de atac mai ales în

prima fază, la cîştigarea serviciului. Loviturile de atac ale trăgătorilor secunzi sînt concretizate în următoarele procedee :

— lovitura de atac din pasă lungă — 3,8 ;
— lovitura de atac din pasă scurtă — 1,8 ;
— lovitura de atac din pasă joasă — 1,0 ;
— lovitura de atac din pasă la întîlnire — 0,7.

Trăgătorii secunzi juniori participă la finalizarea atacului în cadrul a 6—7 combinaţii tactice.

2.4.2. **Preluarea din serviciu** constituie una dintre principalele sarcini de joc ale trăgătorilor secunzi, avînd o frecvenţă de 5,5 acţiuni medii pe set. Trăgătorii secunzi participă efectiv la preluarea din serviciu, în toate zonele terenului, chiar şi atunci cînd echipa respectivă rezolvă această situaţie cu patru sau cinci jucători. Preluările din serviciu sînt realizate cu două mîini, de jos, fiind precedate de deplasări încheiate cu fandări sau plonjoane.

2.4.3. **Blocajul** este executat de trăgătorii secunzi din zona 4, ceea ce evidenţiază că şi în apărare aceştia acţionează dominant din această zonă. Blocajele sînt executate echilibrat între blocajul individual şi cel colectiv. Blocajul trăgătorilor secunzi se adresează atacului advers din zonele 3 şi 2.

2.4.4. **Serviciul** este prezent în jocul trăgătorilor secunzi cu 3,8 execuţii medii pe set. Procedeele prin care aceştia îşi concretizează serviciul sînt : de sus din faţă plutitor şi de sus din lateral plutitor, executat de la 3—6 m faţă de linia de fund.

2.4.5. **Preluarea din atac** este realizată de trăgătorii secunzi, cînd se află în linia a II-a, din zona 5. În această situaţie, preluările din atac cuprind două procedee distincte : preluarea atac propriu-zisă şi dublarea blocajului atunci cînd corespondentul de la plasă execută blocajul. Aceste sarcini de joc sînt prezente la majoritatea trăgătorilor secunzi a căror echipă a adoptat sistemul de joc cu centrul II retras şi el acţionează în zona 5.

2.4.6. **Pasele** reprezintă acţiuni de joc nespecifice pentru trăgătorii secunzi evidenţiate de frecvenţa redusă — 1,5 execuţii medii pe set. Aceste pase sînt consecinţa unor preluări imprecise ale coechipierilor.

3. CONCLUZII

3.1. Determinarea conţinutului jocului competiţional de volei, pe acţiuni de joc raportate la categoriile de jucători care compun echipele, obiectivizează cunoaşterea conţinutului jocului odată cu concretizarea acestuia pentru fiecare categorie de jucători în parte.

3.2. Conţinutul jocului competiţional, determinat pe categoriile de jucători, conturează modele de jucători pe posturile respective : modelele funcţionale.

3.3. Modelele de joc ale ridicătorilor coordonatori, trăgătorilor principali şi trăgătorilor secunzi pot fi luate ca jaloane şi termene de referinţă în aprecierea conţinutului jocului la acest nivel. Determinarea fiind făcută în procentaje specifice şi prioritare postului din echipă, pot constitui puncte de plecare în programarea conţinutului pregătirii acestora.

3.4. Conţinutul jocului de volei practicat de echipele de juniori a evidenţiat existenţa aceleiaşi concepţii de joc reieşită din :

— organizarea generală a jocului în atac în cadrul aceluiaşi sistem 5 T+1 R ;

— organizarea generală a jocului în apărare în cadrul sistemului cu centrul II retras şi 1—2 jucători la blocaj.

3.5. Determinarea conţinutului jocului, pe acţiuni de joc, a evidenţiat rolul deosebit al ridicătorilor coordonatori în organizarea şi conţinutul jocului întregii echipe. Ridicătorii coordonatori sînt jucătorii de bază în cadrul fiecărei echipe, avînd relaţii primare de joc cu toţi coechipierii.

3.6. Determinarea conţinutului jocului pe jucători specializaţi şi pe acţiuni de joc a evidenţiat rolul deosebit în jocul de apărare al trăgătorului principal. Înregistrările au evidenţiat faptul că ei sînt principalii apărători ai echipei la fileu. Existenţa blocajului pe locul 1 în clasamentul frecvenţei acţiunilor de joc ne îndreptăţeşte să afirmăm că denumirea mai potrivită pentru această categorie de jucători este de apărători principali.

3.7. Există și deosebiri în conținutul jocului jucătorilor specializați pe același post. Aceste deosebiri sînt determinate de existența unor raporturi și frecvențe diferite ale acțiunilor de joc, dar care se păstrează totuși în limita specifică posturilor. Alte deosebiri sînt evidențiate în cadrul fiecărei acțiuni de joc în parte, printr-o varietate diferită de procedee de execuție.

V. GHENADI, V. PARCANSCHI, GH. RADUCUȚĂ : Études concernant la détermination du contenu du jeu de volley-ball dans les équipes de juniors

Pour déterminer le contenu de jeu de volley-ball dans les équipes de juniors, il faut observer le jeu dans le cadre des compétitions officielles. Ainsi a-t-on suivi l'organisation générale du jeu, le contenu des actions des joueurs passeurs — coordinateurs, des tireurs principaux et secondaires.

Déterminer le contenu du jeu de compétition de volley-ball par actions de jeu, rapportées aux catégories de joueurs qui composent les équipes, signifie la meilleure connaissance de l'objet du jeu ce qui méne a l'établissement d'un modèle de joueur pour les postes respectifs, donc, des modèles fonctionnela.

Les modèles de jeu des passeurs et des tireurs peuvent être pris comme termes de référance dans l'appreciation générale du jeu de vollye-ball dans les équipes de juniors.

V. GHENADI, V. PARCANSCHI, GH. RADUCUȚĂ : Studies for Ascertaining the Content of the Game in Junior Volley-ball Teams

For a good understanding of the content of the volley-ball game, for the junior teams, it is necessary a careful observation of the competitional games. From this premise, the authors observed the game's general organisation, the content of coordinator players actions, of offensive principal and secondary players.

A better knowledge of the game content objectivises the volley-ball game and helps to find the models of players for each place of the team, which means the functional model.

The models of coordinator and offensive players game can be used as landmark for a general estimation of the volley-ball game for junior teams.

CONTRAATACUL ÎN RUGBY

ALEXANDRU CARNABEL
Antrenor

Contraatacul este una din problemele mai de mult discutate în rugbyul internațional, dar care continuă să fie de mare actualitate. Este o fază de joc în care spiritul rugbyului este cum nu se poate mai bine respectat și ilustrat. Să ne amintim că spiritul jocului de rugby are în componența sa cele trei mari principii : loialitatea, spectaculozitatea și eficacitatea, și vom înțelege foarte ușor de ce această fază, contraatacul, se încadrează perfect în concepția sa.

Din păcate, în rugbyul românesc vedem foarte rar contraatacuri, iar atunci cînd se produc, ele devin, de cele mai multe ori, o armă care se întoarce împotriva celor care o folosesc (poate tocmai asta să fie și cauza principală pentru care rugbyștii noștri nu cultivă contraatacul). Acest lucru se întîmplă din cauza necunoașterii principiilor care stau la baza contraatacului, la care se adaugă teama deopotrivă a jucătorilor și antrenorilor de a ieși din formulele rigide, puțin riscante și ușor de învățat, în care au fost încorsetate echipele.

Uităm că acest minunat sistem de educație, care este rugbyul, are principii de joc, dar nu poate fi șablonizat. Este prea frumos și inteligent pentru a fi pus în formule. Un cunoscut tehnician francez, Robert Poulain, spunea, cu prilejul unui colocviu, că „rugbyul este cel mai frumos joc din lume și de aceea nu trebuie să sufere de mediocritate." Autorul acestui articol își permite să adauge că „nu trebuie să sufere de mediocritatea formelor", adică să nu fie standardizat.

Vom încerca să arătăm principiile mari ale acestei minunate faze, ele urmînd să fie puse în practică în funcție de imaginația, de valoarea și de antrenamentul fiecărei echipe.

Dacă ar fi să-l definim, am putea spune că contraatacul este acțiunea care constă în a ataca cu un balon provenit de la adversar.

Plecînd de la ideea că rugbyul este un joc de atac, contraatacul nu face decît să se conformeze acestei idei.

Nu insistăm asupra felului de a ajunge în posesia balonului, fiind suficient să amintim că el poate fi recîștigat în urma unui placaj, a unei aglomerări și, mai ales, a unei lovituri de picior greșite a adversarului.

Contraatacul este o armă foarte eficace întrucît surprinde apărarea adversă neorganizată. El obligă adversarul să treacă rapid din starea psihologică (și organizatorică) de atacant în cea de apărător, ceea ce nu este deloc ușor, mai ales dacă ținem seama de faptul că manevra respectivă are la dispoziție doar cîteva secunde. Este, deci, necesară o foarte rapidă execuție a contraatacului. Partenerii executantului trebuie să fie în joc, repliindu-se cu maximum de viteză, pentru a-l ajuta.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1980, pag. 27

De asemenea, trebuie să ne asigurăm că adversarii sînt suficient de concentrați (masați) pe o latură a terenului, pentru a acționa cu succes pe partea opusă.

Contraatacul este spaima echipelor șablonarde, deoarece — avînd mult neprevăzut — răstoarnă tot ceea ce ele au organizat șablon. Această armă teribilă, dacă o posedăm și o folosim corect și oportun, este o fază dificil de disecat standard, fiindcă pornește din poziții neprevăzute.

Inițiativa personală ocupă un loc primordial în declanșarea contraatacului, dar, pentru asigurarea reușitei sale, caracterul personal trebuie să se transforme într-o acțiune colectivă. În primul rînd, jucătorul trebuie **să vrea** să contraatace. Este o stare psihologică în care și el, și partenerii săi trebuie să se afle. Intrarea în posesia balonului (luat de la adversari) trebuie să fie sinonimă cu contraatacul, nicidecum să ducă la o stagnare a jocului sau la o lovitură de picior.

Considerăm că principiile acestei acțiuni eficace și spectaculoase sînt următoarele :

1. Jucătorul care obține balonul trebuie să-și avertizeze partenerii de intenția sa, atît prin faptă, cît și prin viu grai. Este indicat ca, după ce începe să alerge cu balonul, să strige, de pildă, „Cu mine !".

2. Partenerii săi trebuie să se replieze în cea mai mare viteză, să-l încadreze stînga-dreapta, în special în adîncime.

3. Odată intrat în posesia balonului, după o cursă în care va căuta fixarea adversarilor, dar nu contactul, jucătorul va face o pasă lungă unui coechipier aflat pe acea parte a terenului care este cel mai puțin ocupată de adversari. A ține prea mult balonul creează, de la sine, posibilitatea ca elementul supriză să dispară.

Principalele zone de contraatac sînt în număr de trei, și anume :

1. **În apropierea buturilor adverse.**

În mod normal, date fiind distanța scurtă de parcurs, rapiditatea și surpriza acțiunii, contraatacul trebuie să se soldeze cu o încercare într-o proporție de sută la sută din cazuri. Orice nereușită denotă proasta execuție a contraatacului.

2. **Mijlocul terenului.**

Trebuie evitate următoarele greșeli de către cei care iau parte la acțiunea de contraatac :

— Jucătorul care lansează contraatacul :

a) să nu șuteze în balon ;

b) să nu intre în pachetul advers ;

c) să nu contraatace pe partea atacului advers, decît dacă terenul este liber.

— Partenerii trebuie :

a) să nu aștepte ca el să-i depășească, adică să se replieze rapid ;

b) să nu se replieze pe o singură parte a inițiatorului contraatacului, cu alte cuvinte, încadrarea stînga-dreapta este obligatorie.

3. **În apropierea propriilor buturi.**

În acest caz,este vorba, în general, de contraatacul fundașului sau al unui coechipier venit în susținerea acestuia. Trebuie avute în vedere două mari dificultăți :

a) zona periculoasă în care se află ;

b) faptul că majoritatea partenerilor săi se află, de cele mai multe ori, în față.

Să încercăm să analizăm și posibilitățile de apărare, pentru că oricînd o greșeală a contraatacului poate inversa rolurile.

În prima zonă, numai o greșeală a contraatacului nu duce la o încercare. Totuși, o apărare fulger pe purtătorul balonului este obligatorie.

În celelalte două zone trebuie ca :

a) primii apărători să încerce izolarea și imobilizarea purtătorului balonului ;

b) în caz de nereușită, trebuie să acopere judicios și rapid terenul și să „urce" în apărare.

Este de la sine înțeles că pregătirea fizică are un rol foarte important în ajutorul celei psihice. Este vorba atît de reușita contraatacului, cît și de stoparea lui. Contraatacul poate și trebuie antrenat. În antrenamentul său trebuie ținută seama de :

— încălzire adecvată ;

— intensitate maximă execuțiilor ;

— condiționarea lor în funcție de participanți ;

— antrenorul trebuie să dirijeze foarte atent, lăsînd însă liberă și inițiativa executanților.

În încheiere, vom arăta patru exerciții, în ordinea lor descrescîndă, pentru învățarea contraatacului :

1. Fără balon, două rînduri față în față, la o distanță de 5 m între ele. La fluier, unul din rînduri țîșnește 10 m, face stînga împrejur și formația se reface. Se alternează, dar în mod neregulat, pentru a crea surpriza și a stimula atenția.

2. Patru-cinci jucători își pasează balonul pe loc, urmînd ca primul venit în alergare să-l primească de la ultimul și să-l transmită celui de al doilea care a făcut același lucru, iar aceste acțiuni se repetă de cîteva ori.

3. Două linii de cîte 4—5 jucători, una în spatele celeilalte, la circa 5 m distanță. Prima linie, urmărită de a doua, își pasează — în alergare — balonul pînă la ultimul jucător, iar acesta pasează din linia a doua, care face stînga împrejur, cu toți ceilalți, și repetă în sens invers pasele.

4. Material : 4—5 baloane. Joc : „miuță". Antrenorul dînd în timpul jocului alt balon (eliminîndu-l pe cel cu care s-a jucat pînă atunci) echipei care nu se afla în acel moment în posesia balonului. În acest fel, posesia neașteptată a balonului obligă echipele să treacă din apărare în atac, și invers.

Desigur că aceste exerciții pot fi mai multe și mai variate, ele depinzînd de imaginația antrenorului, dar și de înzestrarea și gradul de pregătire al celor cu care se lucrează.

Contraatacul poate fi analizat mai profund și mai pe larg, întrucît are foarte multe posibilități și variante. Autorul acestei prezentări sumare a avut intenția să prezinte doar principiile de bază și să deschidă gustul de practicare a contraatacului, cu scopul de a mări gradul de spectaculozitate și de eficacitate al jocului de rugby.

A. CARNABEL : Le contre-ataque en rugby

L'auteur, un très connu entraîneur de rugby fait une plaidoirie en faveur du contre-ataque dans le rugby, considérant que cette action représente, au fond, unde phase du jeu dans laquelle on rencontre les trois grands principes de ce

sport, et notament : la loyauté, la spectaculosité et l'efficacité. Utilisant une manière succinte, l'auteur présente les trois principales zones de contre-ataque : a l'approche du but advers, au milieu du terrain, près de son propre but, en faisant en même temps la mention sur les erreurs possibles qui ménent à rater la finalité du contre-ataque — l'essai. A la fin, l'auteur presente quatre exercices pour l'enseignement du contre-ataque.

A. CARNABEL : Counterattack in Rugby

The author, who is a reputed rugby coach, pleads for counterattacking in rugby, considering that it includes a phase of playing in which the three main principles governing rugby meet : loyalty, spectacular action, effectiveness. The author clearly brings out the three main counterattack zones : in the vicinity of the opponent's goal area, in the middle of the ground, in the vicinity of one's own goal area. He also mentions the possible errors which lead to failure in materializing the counterattack — the essay. A number of exercises for teaching/ learning counterattacking are likewise described.

APRECIEREA CONDIȚIEI FUNCȚIONALE CARDIACE LA COPII DE 6 — 10 ANI

DOINA MARCUS, P. STANCIU, M. DELEANU, M. SCHMITZ
Institutul de medicină — Timișoara

Preocupările actuale pentru organizarea și desfășurarea practicii educației fizice și sportului cu un volum și intensitate sporite de efort de la vîrste cît mai fragede, impun cu stringență găsirea unor metode accesibile care să permită estimarea condiției funcționale și a aptitudinii fizice a copiilor, aceasta în vederea unei dozări corecte a excitantului motor, problemă importantă pentru atingerea unui randament maxim în condiții biofiziologice optime.

Majoritatea testelor folosite pentru evaluarea capacității de efort fizic se adresează sistemului cardiovascular, care îndeplinește funcții de importanță primordială în procesele de adaptare la efort, reacționează rapid prin modificări funcționale apreciabile chiar la solicitări moderate și este în general ușor controlabil cantitativ.

Din multitudinea probelor cardio-vasculare — testul Ruffier — bazat pe dinamica frecvenței pulsului în perioada de revenire după un efort standard, este frecvent utilizat în munca de rutină, în explorarea funcțională a sportivilor, fiind o probă simplă, corelată cu capacitatea de performanță și oferind, totodată, avantajul unei evaluări calitative și cantitative a condiției funcționale cardiace.

În lucrare ne-am propus adaptarea testului Ruffier la copiii cu vîrsta cuprinsă între 6—10 ani (clasele I—IV), prin modificarea formulei de calcul a indicelui cardiac, în condițiile menținerii intervalelor de estimație a condiției funcționale cardiace, acceptate pentru organisme mature.

MATERIAL ȘI METODĂ

În studiul nostru au fost incluși 360 elevi cu vîrsta cuprinsă între 6—11 ani (clasele I—IV), dintre care 187 fete și 173 băieți de la Școala generală nr. 18, cu program special de atletism, Școala generală nr. 16 cu program special de înot și clasele cu program normal de educație fizică din Timișoara.

Elevii claselor de atletism și înot au efectuat un număr de 4 ore de educație fizică pe săptămînă, conform programelor speciale M.E.I., iar clasele de referință 2 ore de educație fizică, conform programelor pentru clasele I—IV. Testările s-au efectuat în trimestrul I al anului școlar 1978/1979.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1980, pag. 31

Elevii au fost supuși testului Ruffier, constînd din 20 de genuflexiuni (efortul standard a fost redus, adaptat vîrstei), executate în 45 sec., urmărindu-se frecvența pulsului în repaus (P_1) și în perioada de revenire în primul (P_2) și ultimul sfert (P_3) al minutului unu de revenire. Valorile frecvenței pulsului se dau ca număr de pulsații/minut. Măsurătorile s-au efectuat subiecților în poziție șezînd.

Indicele Ruffier se calculează la adulți prin formula :

$$I_R = \frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10} \qquad (1)$$

Aprecierea aptitudinii fizice, de fapt a condiției funcționale cardiace, este următoarea :

$I_R \leq 0$ foarte bună
$I_R \in (0,5)$ bună
$I_R \in (5,10)$ mediocră
$I_R \in (10,15)$ slabă
$I_R > 15$ foarte slabă, patologică

Considerații asupra indicelui Ruffier

Costul cardiac de revenire (suma contracțiilor cardiace din timpul revenirii) K, în condițiile acceptării unei variații lineare a frecvenței cardiace ca funcție de timp se poate exprima sub forma :

$$K/_{1\,min} = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 3P_1}{2}$$

Considerînd ca indice cardiac general :

$$J = \frac{1}{5} K$$

obținem :

$$I = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 3P_1}{10} \qquad (3)$$

Din compararea formulelor (1) și (3), rezultă că indicele Ruffier se obține din indicele cardiac general, considerînd în al doilea termen $3P_1 = 200$, adică a unui $P_1 \cong 66$, ceea ce reprezintă o valoare medie a frecvenței pulsului pentru adulți.

Calculul indicelui cardiac la copiii de 6—10 ani

Bazîndu-ne pe observația anterioară, cît și pe valorile frecvenței cardiace relatate în literatura de specialitate pentru copiii de 6 ani, propunem ca indice cardiac pentru această vîrstă :

$$I = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 280}{10} \qquad (4)$$

adică, în indicele cardiac general am considerat $P_1 \cong 93$.

Modificarea formulei de calcul și reducerea efortului standard din cadrul testului Ruffier permit menținerea intervalelor de estimație (2) în aprecierea condiției funcționale.

Ținînd cont că odată cu creșterea vîrstei economia funcțională a organismului se îmbunătățește, frecvența cardiacă de repaus scade, se impune o corecție a indicelui I_1. Termenul de corecție îl considerăm = 0,5 pentru fiecare an de vîrstă peste 6 ani.

Deși în organizarea activității de educație fizică pe clase apar grupe neomogene din punct de vedere al vîrstei cronologice — diferență chiar de peste un an — pentru mărirea operativității propunem specialistului aplicarea unui indice I_c corespunzător clasei dat de formula :

$$I_C = I_1 + \frac{C - 1}{2} \qquad (5)$$

c — fiind clasa din care fac parte elevii.

Eroarea de 0,5 — care apare pentru unii elevi ai clasei — este foarte mică în raport cu intervalele mari de estimație.

Calculul indicelui cardiac I_1 poate fi simplificat folosind următorul tabel :

ΣP_i	I_1	ΣP_i	I_1	ΣP_i	I_1
390	11	340	6	290	1
380	10	330	5	280	0
370	9	320	4	270	-1
360	8	310	3	260	-2
350	7	300	2	250	-3

unde : $\Sigma P_i = P_1 + P_2 + P_3$.

Pentru valorile intermediare, unitatea din ΣP_i se adaugă la I_1 tabelat ca zecimală și pentru calculul indicelui final se adaugă corecția de 0,5 începînd cu clasa a II-a. Astfel, pentru un copil din clasa a III-a cu $\Sigma P_i = 322$, indicele este $I_c = 4{,}2 + 1{,}0 = 5{,}2$ adică, condiția funcțională cardiacă mediocră.

Din datele prezentate se desprind următoarele :

— Valorile medii ale indicelui cardiac la elevii claselor cu program normal de educație fizică se încadrează în limitele unei condiții funcționale cardiace bune cu o pronunțată tendință spre mediocritate. Acest aspect se menține aproape neschimbat de la clasa I la clasa a III-a. Abia în ultima clasă se observă o tendință nesemnificativă de îmbunătățire.

— La fete condiția funcțională cardiacă este sensibil egală cu a băieților atît la clasele speciale cît și la cele de referință.

Tabelul 1

VALORILE MEDII ALE FRECVENȚEI PULSULUI (P_1, P_2, P_3) ȘI ALE INDICELUI CARDIAC (I_c) LA ELEVII CLASELOR I-IV

CLASA		P_1	DS	CV%	P_2	DS	CV%	P_3	DS	CV%	I_c
I	Specială atletism	94,6	9,3	9,83	130,8	12	9,17	95,9	8,3	8,65	4,12
	Specială înot	95,0	9,2	9,68	131,1	10,8	8,23	96,4	8,2	8,50	4,25
	Program normal	96,2	8,4	8,73	136,0	10,2	7,50	97,3	8,3	8,53	4,95
II	Specială atletism	89,4	7,1	7,94	125,4	11,2	8,93	94,3	6,9	7,31	3,41
	Specială înot	92,3	8,7	9,42	127,1	11,6	9,12	93,2	9,1	9,76	3,76
	Program normal	93,3	6,7	7,18	136,0	11,3	8,30	95,1	9,1	9,56	4,94
III	Specială atletism	84,5	7,6	8,99	125,1	7,6	6,07	85,3	9,1	10,66	2,49
	Specială înot	88,1	6,3	7,15	127,3	8,9	6,99	90,3	7,4	8,19	3,57
	Program normal	91,6	7,6	8,29	127,5	9,6	7,52	93,4	7,2	7,70	4,25
IV	Specială atletism	82,1	8,0	9,74	117,4	9,4	8,00	85,6	7,3	8,52	2,01
	Specială înot	86,4	5,8	6,71	119,5	6,1	5,10	88,5	7,33	8,24	2,94
	Program normal	87,8	6,2	7,06	128,6	8,7	6,76	90,4	6,3	6,96	4,18

— Evoluția indicelui cardiac la elevii claselor cu program special de educație fizică relevă o îmbunătățire substanțială a economiei și labilității funcționale pe măsu-

ra creșterii vîrstei și a instalării unei stări de antrenament, situîndu-se în general la o condiție funcțională bună dar trecută în semiintervalul dinspre foarte bună. Această dinamică a indicelui cardiac pledează pentru o dezvoltare mai accelerată a sferei vegetative, substrat biologic al creșterii capacității de efort a copiilor sub influența stimulului motor aplicat sistematic în 4 ore săptămînale de educație fizică.

— Fenomenul este mai pregnant la clasele speciale de atletism, sugerînd că prin natura efortului, posibilități de dozare, mediu de desfășurare, exercițiile de atletism influențează în mai mare măsură dezvoltarea organismului și economia funcțională, avînd în vedere că acest tip de efort se practică cu ușurință de elevii pasionați și în afara orelor de clasă.

— Condiția funcțională cardiacă foarte bună a fost rar întîlnită în cadrul loturilor studiate — patru cazuri la clasele IV speciale de atletism și înot, elevi incluși în grupe valorice A, cu performanțe motrice foarte bune.

CONCLUZII

Prin adaptarea testului Ruffier la copiii cu vîrsta cuprinsă între 6—10 ani (clasele I—IV), se oferă o metodologie simplă, la îndemîna practicienilor, pentru estimarea calitativă și cantitativă a condiției funcționale cardiace la această grupă de vîrstă.

Datorită simplității și rapidității de execuție, testul este indicat în controlul medical inițial și periodic a unor colectivități mari de copii de vîrstă școlară mică, aducînd date utile pentru controlul și dirijarea efortului.

Indicele cardiac determinat obiectivizează creșterea capacității de efort a aparatului cardio-vascular, care se dezvoltă paralel cu dezvoltarea somatică a copiilor, prin aplicarea sistematică a efortului cu volum și intensitate crescute.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER A. : — Bazele fiziologice ale educației fizice școlare, ed. Stadion, 1974 ;
2. DRĂGAN I. : — Medicina sportivă, ed. Stadion, 1974 ;
3. GEORGESCU M. : — Controlul medical și primul ajutor, lito. IEFS București, 1977 ;
4. HEBELNIK M. : — Educația fizică în școală, vol. IV, CNEFS, 1968, p. 81 ;
5. MARCUS DOINA, KOHN I. : — Controlul și asistența medicală a educației fizice și sportului, Universitatea Timișoara, 1978 ;
6. MARCUS DOINA, SCHMITZ M., NAGY E. : — Educația fizică și sport, nr. 8, 1979 ;
7. ZAMFIRESCU N. R., SZÖGY A. : — Fiziologia normală și patologică, vol. XVI, 1970, p. 289—299 ;
8. ZAMFIRESCU N. R. : — Fiziologia normală și patologică, vol. XVI, 1970, p. 481—495 ;

DOINA MARCUS : Appréciation de la condition fonctionnelle cardiaque chez les enfants de 6—10 ans.

La majorité des tests utilisés pour l'évaluation de la capacité d'effort physique s'adressent au système cardio-vasculaire qui a une importance primordielle dans les processus d'adaptation à l'effort.

Parmi ces tests, le test Ruffier — basé sur la dynamique de la fréquence du pouls dans la période de récuperation après l'effort standard est utilisé couramment dans le travail de routine, dans l'exploration fonctionnelle des sportifs, étant un test simple, liée avec la capacité de performance, et qui offre aussi la possibilité d'évaluer du point de vue de la qualité et de la quantité sur la condition fonctionnelle cardiaque.

Dans leur ouvrage, les auteurs ont adapté le test Ruffier pour les enfants de 6 a 10 ans (classes I—IV), en modifiant la formule de calcul de l'indice cardiaque, dans les mêmes conditions d'estimation de la condition fonctionnelle cardiaque acceptées pour les organismes adultes.

Les élèves des classes d'athlétisme et natation ont effectué 4 heures d'éducation physique par semaine. Ils ont été soumis au test Ruffier — 20 genoflexions en 45 secondes, avec le contrôle du pouls en repos, dans la période de récupération dans le premier et le dernier quart du premier minute de récupération.

En conclusion, par l'adaptation du test Ruffier chez les enfants de 6 a 10 ans, on offre une méthodologie simple pour estimer la qualité et la quantité de la condition fonctionnelle cardiaque.

DOINA MARCUS and collab : The Value of Heart Functional Condition of the Children Aged 6 to 10.

The majority of the tests used in determinating the physical capacity regards the cardio-vascular system, which has the primordial importance in the process of adjustement to effort. From those many tests, the authors selected the Ruffier one, used very often in the routine work of functional exploration. The test is very simple, directly conected with the capacity of performance, and offers an evaluation — in quality and quantity — of heart condition. In their experiment the authors tried to adjust the Ruffier test to the children aged 6 to 10 (classes I—IV), by changing the formula which estimates the cardiac indicator, but maintaining the intervals of estimation used and accepted for mature people.

The experiment offers a simple method to estimate the quality and the quantity of heart conditional condition.

FOLOSIREA „GIMNASTICII ARTICULARE" CA METODĂ A CULTURII FIZICE MEDICALE ÎN REGIMUL DE VIAŢĂ ÎN SCOPURI IGIENICE ŞI TERAPEUTICE

Prof. ZOLTAN PASZTAY
Sanatoriul balnear „1 Mai" jud. Bihor
Prof. ELISABETA PASZTAY
Şcoala ajutătoare Tileagd jud. Bihor

Privim cu mîndrie, cum munca omului transformă natura, înfrumuseţează viaţa, cum omul stăpîneşte cu mintea şi braţele uriaşa forţă a atomului, cum dezvoltă mecanizarea şi automatizarea, neprecupeţind nici un efort pentru a-şi aduce contribuţia din plin la ridicarea spre noi culmi a operei de construcţie a socialismului multilateral dezvoltat. Pentru a duce mai departe această luptă căreia fiecare din domeniul său de activitate îi dăruieşte întreaga sa pricepere şi puterea creatoare pentru a gusta din plin din viaţa nouă, fericită, omul trebuie să fie sănătos cu mintea clară plin de energie şi rezistenţă. Conştiinţa fiecăruia trebuie să fie pătrunsă de datoria pe care o are de a contribui la păstrarea şi întărirea sănătăţii personale implicit a întregului popor.

Exerciţiile fizice sub formele sale variate sînt factori deosebit de importanţi în creşterea şi dezvoltarea copilului care trebuie obişnuit de „mic", de la „naştere" chiar, cu exerciţiile fizice simple. Asigurîndu-i-se în felul acesta o dezvoltare fizică normală, armonioasă, sînt combătute tendinţele spre o poziţie vicioasă care pot apare odată ce copilul ajunge în poziţia şezînd la 6—7 luni şi agravate în bancă la vîrsta şcolară.

Copiii feriţi de soare, de aer, de apă şi de mişcare cresc bolnăvicioşi, debili din punct de vedere fizic, lipsiţi de o serie întreagă de deprinderi motrice necesare în tot cursul vieţii, sînt neîndemînatici, avînd complexe de inferioritate faţă de cei de seama lor, pe care îi văd alergînd, jucîndu-se, căţărîndu-se în voie.

Pentru adulţi sînt foarte utile formele uşoare accesibile ale educaţiei fizice care pot fi practicate fără nici o greutate şi cu mari foloase pentru fiecare. Ne referim aici la gimnastica de înviorare (de dimineaţă), gimnastica de întreţinere, şi mai ales la gimnastica medicală în cadrul căreia sînt folosite metode în scop profilactic şi terapeutic.

Magazinul O.M.S. august, septembrie 1970 „Sănătatea în lume" arată că „lipsa de mişcare provoacă mai multe boli şi decese decît infecţiile şi cancerul".

Pretutindeni se caută soluţii pentru a-i convinge pe oameni să se mişte. Mişcarea, exerciţiile fizice indiferent de natura lor constituie una din sursele de eliminare a stressurilor, combaterea poziţiilor vicioase, prevenirii chiar din copilărie a cauzelor care favorizează sau generează procesele degenerative, articulare, profilaxia reumatismelor.

Educaţie fizică şi sport, nr. 9, 1980, pag. 36

Acordarea unui minim timp (15—20) de minute pentru gimnastică matinală şi la întreruperea activităţii profesionale cotidiene va apare ca o necesitate pentru fiecare din cititorii care, sperăm, la rîndul lor vor propaga această idee, pentru a reuşi să ridicăm problema calităţii vieţii, în ciuda gradului de civilizaţie pe care însuşi el a impus-o. Cercetări recente au arătat rolul exerciţiilor în echilibrarea şi compensarea modului de viaţă, în realizarea armoniei dintre muncă şi odihnă, dintre activitatea sedentară şi cea fizică dinamică. Elementele aparatului locomotor (muşchi, oase, articulaţii) dobîndesc proprietăţi morfofuncţionale superioare. Aceste influenţe se obţin la vîrsta de creştere, se menţin la vîrsta maturităţii şi se „luptă" pentru micşorarea ratei de pierdere a lor la vîrsta declinului biologic (I. Bratu).

În articolul de faţă ne vom opri asupra unei metode din cadrul culturii fizice medicale şi anume „gimnastica articulară".

Gimnastica articulară îşi găseşte o largă aplicaţie în cadrul gimnasticii medicale, atît în scop profilactic, igienic, cît şi terapeutic.

Dar poate mulţi dintre dumneavoastră veţi întreba de ce să folosim tocmai gimnastica articulară, ce se înţelege prin articulaţie, ce rol au aceste articulaţii ?

Am încercat să concluzionăm pe scurt răspuns la aceste întrebări, şi după aceea vom dezbate mai pe larg rolul exerciţiilor din cadrul acestei metode.

Articulaţiile realizează legătura dintre oase (joncţiunea, unirea).

Articulaţiile fac posibilă mişcarea, sînt indispensabile deplasării în spaţiu şi menţinerii poziţiei bipede.

Articulaţiile măresc elasticitatea aparatului de susţinere.

Articulaţiile reduc esenţial solicitările cărora le sînt supuse oasele, prevenind astfel „oboseala" acestora.

În gimnastica articulară predomină preocuparea de a exercita, tonifica şi mobiliza metodic articulaţiile în limitele formei şi funcţiunilor normale. Dar prin aceasta nu trebuie să se înţeleagă că se exclud alte părţi ale corpului de la efecte utile ale exerciţiilor fizice. Caracterul elementar al exerciţiilor, posibilitatea de localizare precisă, adaptare, dozare şi progresivitatea mişcărilor au determinat folosirea acestei metode în aplicaţiile culturii fizice medicale, în alte scopuri profilactice.

Ca aplicaţie igienică, gimnastica articulară urmăreşte în primul rînd o dezvoltare normală a funcţiunilor articulare, o amplă mobilitate şi o fermă stabilitate articulară. Reprezintă o posibilitate de antrenare sistematică a muşchilor agonişti, antagonişti şi sinergici pe care îi pune pe rînd în lucru static şi dinamic, în contracţie şi relaxare în efort minimal sau în efort maximal.

Cînd tratăm această problemă în zilele noastre, trebuie să ne gîndim la predominanţa sedentarismului care ne urmăreşte la fiecare pas, sau la diferite poziţii greşite, atitudini deficiente în cadrul unor poziţii sau mişcări, enumerăm cîteva : — stînd în vehicole, în fotolii, pe scaun la serviciu, în faţa televizorului, mersul tîrşit, greoi, în pantofi cu tocuri foarte înalte incomode, poziţii greşite în timpul somnului şi alte sute.

Gimnastica articulară trebuie să fie folosită şi socotită ca o metodă de activare, de activizare analitică a funcţiunilor primare de mişcare, ca

o metodă care servește la exercitarea elementară a nervilor motori, la coordonarea mișcărilor și la crearea unor reflexe statice și dinamice pe cît de simple, pe atît de corecte.

Ca metodă de gimnastică igienică, gimnastica articulară se indică în cadrul activităților de educație fizică a copilului mic în stadiul de dezvoltare, care să permită în continuare creșterea organismului, amplificarea cantitativă, de sporire în greutate, volum, lungime, diametre etc. De asemenea, să crească ca număr și dimensiuni celulele și țesuturile, fibrele musculare, organele și sistemele corpului.

Exercițiile de tipul gimnasticii articulare vor fi atît exerciții și mișcări pasive cît și activo-pasive ale membrelor și ale coloanei vertebrale după principalele axe de mișcare și planuri de mișcare ale articulațiilor. Exercițiile și mișcările trebuie adaptate și dozate specificului morfologic și funcțional al copilului la această vîrstă.

Pentru persoanele adulte sau în vîrstă, mai ales pentru sedentari și cei care din diferite cauze nu pot participa la nici o activitate de gimnastică obișnuită, se poate indica un program individual de gimnastică articulară, însoțit de masaj, automasaj. Acest program va cuprinde prelucrarea analitică a tuturor (a unor) articulațiilor corpului, prin mișcări pasive, active libere și active cu rezistență. Pot fi executate de profesori de C.F.M., de membrii familiei, sau pe perechi, însă numai după un oarecare grad, nivel de cunoaștere a acestei metode, și însoțit de cunoștințe simple de anatomie și biomecanică a articulațiilor, axele, planurile de mișcare din aceste articulații.

Principal în cadrul acestei metode este „mobilizarea articulațiilor" Mobilitatea articulară poate fi stînjenită prin diferite modificări fizicopatologice, ca :

— scurtări adaptative ale ligamentelor, capsulei, tendoanelor și mușchilor datorită imobilizării ;
— procese adezive ;
— retracții fibroase ;
— leziuni degenerative și proliferative ;
— contracturi musculare.

Astfel ca metodă de gimnastică terapeutică, gimnastica articulară se încadrează în terapia funcțională și capătă un vast cîmp de indicații care se raportează în ordinea eficacității la :

1. — tratarea unor defecte sau tulburări funcționale ale aparatului de susținere și mișcare, în cadrul ortopediei și al chirurgiei ;

2. — tratarea unor deficiențe și tulburări nervoase mai ales periferice în cadrul neurologiei ;

3. — tratarea unor deficiențe sau boli pe organe și funcțiuni, în cadrul medicinei interne ;

4. — tratarea sechelelor de reumatism în reumatologie.

Astfel de modificări pot să apară în articulațiile sănătoase, dar imobilizate din diferite motive (sau menținute perioade lungi fără o solicitare normală, în poziții deficiente) : sedentarismul, lipsa de mișcare corectă și zilnică etc. Reducerea mobilității articulare se poate instala, mai mult sau mai puțin rapid, la persoane de orice vîrstă, dar înaintînd cu vîrsta tot mai frecvent.

În ordinea intensității acțiunii de mobilizare articulară, se folosesc următoarele mijloace ale gimnasticii articulare : mișcările pasive, analitice în aer sau în apă caldă (vană), exerciții active libere, exerciții active cu rezistență sau cu diferite îngreuieri, aparate portative etc.

EXERCIȚIILE PASIVE ANALITICE

Aceste tipuri de exerciții constau din mișcări executate în diferite axe ale articulațiilor de o persoană din afară, fără participarea activă a individului (pacientului). Ele trebuie executate în limitele anatomo-fiziologice proprii fiecărei articulații și ținînd cont de amploarea și etiologia eventualei reduceri a amplitudinii fiziologice în fiecare caz dat. Mișcările pasive se execută datorită unei forțe din afară (profesor de c.f.m., asistent medical kinetoterapie, partener etc.).

Aceste mișcări exercită asupra articulațiilor și țesuturilor periarticulare, asupra mușchilor tendoanelor și fasciilor, asupra vaselor sanguine și limfatice, precum și asupra nervilor întinderi și scurtări, tracțiuni și presiuni, tensiuni și relaxări, care au efecte de întreținere funcțională și de nutriție asupra tuturor acestor țesuturi. Mișcările pasive ample și mai ales circumducțiile activează circulația sîngelui și a limfei în articulații, în țesuturile periarticulare și în mușchi, asigurînd un minim necesar de schimburi nutritive locale. Mișcările pasive antrenează în lucru întregul lanț nervos senzorio-motor și centrul cerebral corespunzător, chiar dacă una dintre verigile acestui lanț este deficitară. Impulsurile chinestezice complexe pornesc din zonele periferice spre centrii corticali, fie pe căi proprioceptive, fie pe căi paralele și determină reacții funcționale echivalente cu ale mișcărilor active. Dar trebuie să menționăm că niciodată mișcările pasive nu pot înlocui integral mișcările active mai ales în ceea ce privește dezvoltarea forței și rezistenței mușchilor și că nu pot realiza un antrenament propriu-zis al funcțiunii motoare. Mișcările pasive analitice se pot executa, **liber, neforțate** atunci cînd amplitudinea mișcărilor este normală. În acest caz se folosește mai mult în scopuri de a menține mobilitatea articulară în accidentele vasculare cerebrale, poliomielite, leziuni ale nervilor periferici, diferite boli medicale și chirurgicale în care mișcările active sînt contraindicate.

Mișcările pasive analitice se pot executa și **forțat** (cu o forță exterioară dozată, individualizată după caz) în redorile articulare, pentru a întinde elementele intra și periarticulare care limitează mișcarea.

MIȘCĂRILE ACTIVE, EXERCIȚIILE ACTIVE ȘI EFECTELE LOR

Mișcările active se execută prin intervenția proprie a individului sau a pacientului. Se realizează prin contracția musculară comandată de centrii cerebrali, în urma impulsului conștient și voluntar. Exercițiile active se împart în două grupe :

1. exerciții statice ;
2. exerciții dinamice.

EXERCIȚIILE STATICE

Acest tip de exerciții constă în contracții izometrice care nu produc mișcări în articulații. Ele au un efect asupra dezvoltării volumului și

forței mușchilor care formează, fixează și străbat articulațiile. Intensitatea și durata contracțiilor trebuie să fie strict individualizate și trebuie să se țină cont de particularitățile clinice și fiziologice ale individului (bolnavului) mai ales de starea în care se găsește sistemul nervos central și aparatul cardiovascular. Studiile encefalografice recente au arătat că solicitările sistemului nervos central în aceste contracții sînt neobișnuit de mari. (A. Demeter).

EXERCIȚIILE DINAMICE

Se caracterizează prin contracții musculare care duc la deplasarea segmentelor sau a corpului din articulațiile care concură la acesta.

Efectele principale :

— mușchii își măresc volumul și tonusul ;

— mușchii își măresc puterea de contracție și rezistență la oboseală ;

— excitabilitatea este mai vie ;

— elasticitatea este mai mare ;

— legăturile neuro-motoare se îmbunătățesc printr-o conductibilitate mai rapidă și mai selectivă pe căile nervoase ;

— se micșorează durata dintre impulsurile nervoase și contracția musculară ;

— se asigură treptat mișcărilor o coordonare mai bună ;

— mișcările active stimulează la fel ca și cele pasive circulația sîngelui și a limfei ;

— accelerează schimburile printr-un aport mai activ de substanțe energetice și prin îndepărtarea mai promptă a substanțelor de uzură.

Mișcările active pot fi îngreuiate în executarea lor printr-o rezistență din afară, care se opune deplasării segmentelor articulare în mișcare, sau prin rezistență opusă de mușchii proprii la o mișcare impusă de afară.

Cînd mușchii lucrează scurtîndu-se, atît contracția, cît și mișcarea executată poartă denumirea de „CONCENTRICĂ".

Cînd mușchii lucrează lungindu-se, contracția și mișcarea se cheamă „EXCENTRICĂ".

Contracțiile concentrice scurtează fibrele musculare, le întăresc tonusul, forța și rezistența, astfel mușchii devin scurți și puternici. Contracțiile excentrice alungesc fibrele musculare, dezvoltă rezistența și exercită elasticitatea lor, mușchii devin lungi și mai supli, mișcările executate sînt mai ample.

Acestea sînt modalitățile de mișcare a exercițiilor din articulații și efectele lor principale.

În cele ce urmează vom prezenta exemple de exerciții folosite în cadrul gimnasticii articulare. Pentru o cît mai mare utilitate și pentru o mai bună orientare în alegerea și folosirea exercițiilor pentru tratament, vom prezenta sistematic ordinea executării lor la membrele superioare și la membrele inferioare a mișcărilor pasive din articulații.

Din grupa exercițiilor și mișcărilor pasive și active amintim în cele ce urmează ca fiind mai reprezentative următoarele :

— exerciții de flexie-extensie a piciorului ;

— exerciţii de adducţie-abducţie a piciorului ;
— exerciţii de circumducţie a piciorului ;
— exerciţii de flexie-extensie a gambei pe coapsă ;
— exerciţii de flexie-extensie a coapsei pe bazin ;
— exerciţii de adducţie-abducţie a membrului inferior ;
— exerciţii de rotaţie internă şi externă a membrului inferior ;
— exerciţii de circumducţie a membrului inferior.

Toate exerciţiile enumerate, ca şi variantele lor, se pot executa atît simetric, cît şi asimetric.

Pentru membrele superioare amintim următoarele :
— exerciţii de flexie extensie a umărului ;
— exerciţii de abducţie-adducţie a umărului ;
— exerciţii de rotaţie internă şi externă a umărului (articulaţia scapulo-humerală ;
— exerciţii de circumducţie a umărului ;
— exerciţii de flexie extensie a cotului ;
— exerciţii de întindere în sus a membrelor superioare ;
— exerciţii de supinaţie-pronaţie a antebraţului ;
—exerciţii de flexie extensie a pumnului ;
— exerciţii de înclinare laterală radială şi cubitală a pumnului ;
— exerciţii de circumducţie a pumnului ;
— exerciţii de flexie-extensie a degetelor ;
— exerciţii de circumducţie a degetelor.

În executarea acestor exerciţii va trebui să se ţină cont de regulile pedagogice (de la uşor la greu, de la simplu la complex şi de la cunoscut la necunoscut). În timpul şi între diferite exerciţii este necesar să se execute totdeauna exerciţii de respiraţie. E bine ca aceste exerciţii de respiraţie să fie folosite de-a lungul întregului program de gimnastică articulară, ele devenind mijloc pentru liniştirea organismului.

. De la primul şi pînă la ultimul exerciţiu este necesar ca fiecare din noi care va folosi această metodă (gimnastica articulară) în scopuri profilactice să aibă o exigenţă deosebită în executarea corectă a celor mai intime şi, aparent, neînsemnate mişcări, pentru că numai în acest fel se poate asigura succesul.

BIBLIOGRAFIE

1. CSIDER T. : Kranitz Istvanne : Gyogyito testmozgas ; sport Budapest, 1972.
2. ILIESCU A. : „Biomecanica" (îndrumări de lucrări practice) I.E.F.S. Bucureşti ; 1974.
3. IONESCU A. : Medicina culturii fizice ; Ed. didactică şi pedagogică Bucureşti ; 1966.
4. NEMESSURI M. : Gyogyitotestneveles ; tankonyvkiado Budapest ; 1965.
5. STANCIU C. : Anatomia funcţională a corpului omenesc Edit. Stadion ; 1974.
6. ULMEANU FL. : Medicina culturii fizice, Edit. medicală ; 1965.
7. BRATU I. : Recomandări privind integrarea exerciţiilor fizice în regimul de viaţă raţională, rev. Educaţie fizică şi sport nr. 6, 8, 12. din 1979.

PASZTAY Z., PASZTAY ELISABETA : L'utilisation de la Gymnastique articulaire comme méthode de la culture physique médicale dans le régime de vie, dans des buts hygiéniques et thérapiques

Pour les adultes, les formes accessibles de l'éducation physiques, sont très utiles, parce qu — elles peuvent être pratiquées sans difficulté et avec des bons résultats pour chacun. Les auteurs se réfèrent au gymnastique matinale,

au gymnastique d'entretien et surtout an gymnastique médicale dans le cadre de laquelle en utilise des méthodes prophylactiques et thérapiques.

Des recherches recentes ont prouvé le rôle des exercices physiques dans la vie moderne, pour équilibrer, pour harmoniser le travail et le repos, l'activité sedentaire et celle physique, dynamique. La gymnastique articulaire trouve ainsi une large application dans le cadre de la gymnastique medicale, tant dans un but prophylactique que dans un but thérapique. Elle doit être regardée et utilisée comme une méthode d'activiser dans une manière analytique les fonctions primaires de mouvement, comme une méthode qui sert a l'exercitaitin élémentaire du nerf moteur, pour la coordination des mouvements et la création des certains reflexes statiques et dynamiques, simples et correctes. Les exercices de ce type seront des exercices passives, mais aussi des exercices et mouvements actives des membres et de la colonne. Les exercices et les mouvements doivent être adaptées et dosées au specifique morphologique et fonctionnel de chaque individu.

PASZTAY Z., PASZTAY ELISABETA : The Use of the „Joint Gymnastics" as a Method of Medical Physical Education in Hygienic and Therapeutical Purposes

The accessible forms of physical education are very useful for mature people. The author reffers himself to the morning gymnastics, routine gymnastics and specially to the medical gymnastics with prophylactic and therapeutical purposes.

Recent studies show the importance of exercise in the harmony of life, in balancing the work and the rest, the sedentary and active, dynamic activity.

The „Joint gymnastics is an important mean of the medical gymnastics and is used in prophylactic and therapeutic purposes.

As an hygienic method, the joint gymnastics assures a normal development of joint functions, a large mobility and stability.

The joint gymnastics must be regarded as a method for an analytical development of the elementary movement functions. The authors recommend for this kind of gymnastics passive and active moves and exercises of the limbs and of the backbone. The exercises and moves must be adapted to the morphological and functional characteristics of each person.

COMPONENTELE ANTRENAMENTULUI SPORTIV

Prof. univ. dr. AUREL ENCUȚESCU
Institutul de învățămînt superior — Oradea

În definirea clasică a componentelor antrenamentului sportiv, se arată că : prin componente înțelegem elementele constitutive fundamentale ale procesului de pregătire a sportivilor.

Care sînt aceste **componente fundamentale** ale antrenamentului sportiv ?

Din definiția dată, rezultă clar că acestea nu pot fi decît acele elemente ce stau la baza procesului instructiv-educativ a sportivilor și acestea nu pot fi decît : cunoștințele de specialitate, indicii morfologici și funcționali, priceperile și deprinderile de mișcare, calitățile motrice, deprinderile și obișnuințele de conduită morală.

Ce se va întîmpla cu acea împărțire în care apar ca și componente ale antrenamentului sportiv : pregătirea fizică, tehnică, teoretică, psihologică și biologică ?

Acestea sînt elemente ale unor factori ce influențează componentele adevărate ale procesului instructiv-educativ din antrenament.

Care sînt factorii care influențează procesul instructiv-educativ al sportivului ?

După opinia mea, aceștia sînt :

— factorii organizatorici ;
— factorii metodici ;
— factorii psihologici ;
— factorii biologici (biomedicali) ;
— factorii sociologici.

Ce ar cuprinde fiecare factor ?

1. **Factorii orgranizatorici :**

— instituția sportivă de care aparține sportivul (școală, asociație, club sportiv) ;
— conducerea instituției și a secției sportive ;
— antrenorul ;
— baza materială sportivă a instituției ;
— condițiile administrative și financiare ale instituției și, implicit, ale secției sportive.

2. **Factorii metodici :**

— pregătirea fizică ;
— pregătirea tehnică ;
— pregătirea tactică ;
— pregătirea teoretică.

3. **Factorii psihologici :**

— pregătirea intelectuală ;
— pregătirea volitivă ;
— pregătirea afectivă ;
— educarea unor trăsături de personalitate ;
— pregătirea psihologică de concurs.

4. **Factorii biologici (biomedicali) :**

— selecția biologică ;
— orientarea medico-biologică ;
— pregătirea biologică specială ;
— pregătirea biologică de concurs ;

Educație fizică și sport, nr. 9, 1980, pag. 43

— pregătirea biologică după concurs (refacerea).

5. **Factorii sociologici :**

— mediul familial ;
— relațiile între instituția respectivă și sportiv ;
— relațiile între sportiv și antrenor, conducător, organizator etc. ;
— relațiile interpersonale între sportivi ;
— modul de pregătire profesională ;
— rezolvarea unor probleme sociale ale sportivului.

În felul acesta concepem o mai bună definire și împărțire a componentelor și factorilor ce influențează antrenamentul sportiv, adică procesul instructiv-educativ al sportivilor.

BIBLIOGRAFIE

1. Bucur C., Encuțescu A. : Sinteza cursului de teoria educației fizice și a sportului, Timișoara, 1979.
2. Encuțescu A. : Curs de teoria antrenamentului sportiv, Oradea, 1974.
3. Dietrich H. : Teoria antrenamentului, Ed. Stadion, București, 1973.
4. Ozolin B. G. : Metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1972.
5. Șilcovan I. : Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1967.

A. ENCUȚESCU : Les parties composantes de l'entraînement sportif

Par les composantes, on comprend les éléments constitutives fondamentales du processus de préparation des sportifs.

Quelles sont ces composantes fondamentales ? Celles-ci ne pourront être que : les connaissances de spécialité, indices morphologiques et fonctionnels, les habitudes de mouvement, les qualités motrices, les éléments de conduite morale.

Mais qu'est-ce-qu'on peut dire de cette délimitation dans laquelle on trouve comme composantes: la préparation technique, physique, psychologique et biologique ?

Celles-ci sont des élements des certains facteurs qui influencent les vraies composantes du processus instructif-éducatif de l'entraînement.

Quels sont les facteurs qui influencent le processus instructif-éducatif du sportif ?

D'après l'opinion de l'auteur, ceux-ci sont : les facteurs d'organisation, les facteurs méthodiques, les facteurs psychologiques, les facteurs biologiques, les facteurs sociologiques. Ainsi, l'auteur croit offrir une meilleure définition et division des composantes et des facteurs qui influencent l'entraînement sportif.

A. ENCUȚESCU : The Component Parts of Sportive Training

As component parts, we understand the essential constitutive elements of the process of sportive preparation.

Which are those fundamental parts of sportive training ? The author's answer is : speciality knowledge, morphological and functional indicators, movement skill and habits, physical qualities, moral habits.

But, what about the physical preparation, technical, theoretical psychological and biological preparation ?

These are elements of some factors who influence the real component parts of training process.

Which are those factors ? By the author's opinion, they are : organisation factors, methodical factors, psychological factors, biological factors, sociological factors. The author affirms that this is a better definition of the component parts and of the factors who influence the sportive training.

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. ION VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" — București

3 septembrie 1976

Ochii chinuindu-se să vadă adevărul, deși un văl gros îi acoperă, chinuindu-se să nu vadă adevărul, cînd acest văl lipsește, doar două nedorite ipostaze din multiplele în care ne pune nemăsuratul orgoliu, de care constat că-i contaminată aproape întreaga tagmă a antrenorilor de atletism.

Mereu infailibila noastră persoană trebuie să apară albă cu „zăpezile de pe Kilimanjaro" și, de regulă, adevărul ar conduce la comparații în culori aflate mai la sol, uneori chiar sub acesta. Desigur, iată răul, și-l arătăm, hotărît, cu un braț întins, dar cînd trebuie să îndoim din cot mîna și să îndreptăm degetul arătător spre propria noastră persoană, spre imaculata noastră persoană, atunci, hm...

De ar fi să iau doar această importantă ședință de analiză a participării la Jocurile Olimpice. Incredibil cum un om ca „I" căruia rezultatele remarcadile din decursul anilor ar fi trebuit să-i dea siguranță și obiectivitate în orice împrejurare — discernămîntul îi asigură această posibilitate —, sufocat în aburul greu al orgoliului, nici nu mai reușește să aibă finețe cînd calcă linia de joc ce separă adevărul de minciună, ba mai mult — ca să fiu exact —, pășește binișor pe teritoriul acestuia din urmă.

„Dacă acum că sînt documente scrise vorbește așa, cum o face cînd nu i se pot controla spusele?" — remarcă lîngă mine „N", mai mult amuzat, decît contrariat de slalomul dezinvolt pe care-l execută „I", arătînd că elanul lui la calificări a trebuit să facă așa și pe dincolo (fapte dezmințite net de evidența cifrică a foilor de concurs), altfel, medalia promisă... În plus, nici un minut despre ceilalți „olimpici" ai lui, care n-au văzut Montrealul, dar pe parcursul pregătirii au fost substanțial „avizați" la buget, tocmai pentru a-l vedea. Sau...

Dar mai bine să pun mîna pe niște lentile bune, poate reușesc să văd cîte ceva și din... bîrna din ochii proprii.

Căci nemulțumirii citită în ochii șefilor în timp ce vorbeam eu, acum, la rece, îi găsesc deplină justificare.

Nu eram sigur de participare (la J.O.) și, astfel, am forțat intrarea în forma optimă a sportivei „P. C.", pentru a căpăta această siguranță, spuneam eu. Dar, din nefericire, de multe ori lipsa de certitudine în privința unei participări ne forțează mîna și dereglează pe multiple planuri pregătirea, dar se cere accentuat: acest lucru se întîmplă celor care, de regulă, prin înșeși realizările lor generează această incertitudine! Și apoi: chiar prematur obținută, forma aceasta sportivă nu se poate menține o lună? Căci atît a trecut de la realizarea performanței „pașaport" pînă la finala olimpică.

Sportiva a fost necorespunzător „modelată" pentru concursul olimpic, mai spuneam eu, aproape mîndru de forța mea autocritică. Or, aici era loc pentru a arăta cu luciditate și obiectivitate că ANTRENORUL a dovedit superficialitate și lipsă de răspundere, neabordînd cu mijloace corespunzătoare problemele:

— rezistența la două concursuri de mare răspundere succesive (calificări—finală);

— posibilitatea de a concura la nivelul optim, după 2—3 ore de concurs (concursul „pașaport" a durat o oră);

— obișnuința de a concura, cu randamentul maxim, în condiții atmosferice dificile (atmosferă plăcută, pistă elastică — cînd s-au realizat performanțe bune; ploaie, frig, pistă mustind de apă — la Montreal).

Confuză și ștearsă apoi referirea la unele lipsuri în conlucrarea cu sportiva. Adevărat că în multe cazuri din atletismul nostru ți-ar fi greu să stabilești cine conduce pregătirea: sportivul sau antrenorul? Ba în unele cazuri nici nu există acest dubiu: o conduce sportivul! Dar pot eu să mă prevalez de această situație ca de un paravan în dosul căruia să-mi ascund lipsurile personale? Uite că am putut, omițînd să arăt cum au subminat calitatea pro-

cesului de antrenament lipsa de linie în conduită, îngăduința, slăbiciunea, suficiența și altele. Puteam servi și destule mostre interesante din caietul de antrenament sau din acest jurnal, *dar...*

Foarte senin am relatat cum sportiva n-a închis ochii de emoție în noaptea care a precedat concursul, senin că acestui adevăr obiectiv cu greu i s-ar putea stabili o relație cu lipsurile personale ale antrenorului. Chiar ? Păi, rămîne racheta pe pămînt fiindcă cosmonautul a avut insomnie și nu-i în apogeul fizic ? Sau există un spirit de anticipație și de prevedere, o medicină și o psihologie care ne înarmează cu niște mijloace deja notorii ?

Nu trebuia — acestea fiind doar cioburi de adevăr — să arăt nici faptul că, totuși, anul 1976 este cel mai fructuos din cariera sportivei, că este cea mai bună clasare a ei la J.O. din cele trei participări, deoarece ADEVĂRUL este cel pe care l-am simțit ca pe o otravă în suflet, cînd titlul olimpic se cîștiga cu o cifră egală celei realizate de sportiva mea cu o lună în urmă : evoluție slabă, sub posibilități.

Și așa, ceea ce în intenția șefilor trebuia să fie o oră a adevărului s-a transformat, ca de atîtea ori, într-o unanimă manevră de ocolire a lui, de îngropare a cauzelor sub zgura inconștienței sau a relei intenții, o certă amînare a posibilității de mai bine. Acesta-i orgoliul !

* * *

18 iulie 1980

De ce oare luînd cunoștință de lista atleților care vor pleca la Moscova, concomitent cu vaga și neplăcuta senzație că atletismul nostru va călca la Lujniki pe încă o treaptă în drumul său necontenit descendent de la Mexic și pînă acum, îmi vine în minte și o discuție purtată cu o sportivă la Montreal, imediat după ce și-a terminat concursul ?

Am luat jurnalul.

Scriam acolo :

— Nu ești mulțumită ?

— Mulțumită cu locul 8 ?

— Păi, atîția erau văzuți cu medaliile de gît și n-au apucat nici măcar finala !

— Ce-mi pasă mie ?

— Nu-i chiar așa ! N-ai făcut parte din lotul olimpic, n-ai făcut pregătire în străinătate, n-ai avut deplasările pe care le-au avut atîția alții, n-ai avut condiții materiale și psihice...

— Asta-i : psihice ! Astea mi-au lipsit, fir-ar să fie de viață ! Neîncrederea fățișă a tuturor m-a clătinat, îmi ziceam că, dacă toți mă văd slabă, e greu să se înșele, m-am pregătit cu ambiție, dar nu cu o „ambiție olimpică", și acum îmi vine să-mi dau cu pumnii în cap.

— Exagerezi ! Ce ai realizat e foarte bine, ce să zică atunci celelalte trei din proba ta, din care două au rămas acasă, iar una nu a putut trece de calificări ?

— Este așa de greu să înțelegi că nu-mi pasă ?

— Și asta ce mai e ?

— Ce să fie ? Sînge ! Mi-am dislocat unghia degetului mare de la prima bătaie.

— Păi, atunci ești o eroină !

— Sînt pe dracu' ! Nu a stat totul în unghia asta. Oricum, mai bine de locul 6 nu puteam veni. Dacă aveam însă mai multă încredere în mine, dacă...

Speranța că, de data asta, asemenea situații vor fi evitate sau senzația că și de data asta...

De ce să mă ascund după deget ? Componența delegației m-a mîhnit, nu atît cei care se plimbă degeaba pînă la Moscova — fapt știut de mulți avizați în ale atletismului —, cît mai ales cei care rămîn pe nedrept acasă.

Greu să uit lacrimile Argentinei care, în acest an, a dus lupte greu de imaginat, cînd cu genunchiul, cînd cu spatele, cînd cu cotul și, în intervale, cu discul. Nimic nu i-a clătinat dîrzenia. De multe ori lovită, nici o dată înfrîntă. Adică, nu, greșesc ! Lacrimile înfrîngerii au apărut cînd i s-a cerut să garanteze că la Moscova va arunca peste 65 m — 66 m. Cine — cinstit fiind — poate da o atare garanție ? Și Argentina a fost cinstită.

Sau Niculina Vasile. Tînără, talentată, realizează, în acest an, 1,90 m la înălțime. Apoi, sub ochii celor care i-au dirijat pregătirea, concurează de trei ori în rînd în condiții cu totul deosebite : infecție, stare fiziologică improprie efortului fizic, și, în fine, un concurs pe o ploaie torențială, unde capotează multe săritoare de 1,95 m. Nina rămîne acasă, în schimb, pleacă — la 3 000 m obstacole — „V" și „C" cărora anul 1980 le-a servit doar pentru a demonstra că nu au ce căuta la J.O.

Sau Bedrosian și Bindar, sportivi tineri, figurînd în listele cu cei mai buni atleți ai lumii, cu situație avantajoasă prin prisma participării cu trei de probă la Jocurile Olimpice.

Au rămas acasă, cu lacrimi în ochi și răni în suflet, răni care sîngerează și așa anemicul nostru atletism. Vor privi Jocurile Olimpice la televizor și le doresc să aibă tăria morală de a dori succesul colegilor lor mai slabi decît ei, dar mai norocoși...

...mi-am întors gîndul în urmă cu 4 ani?

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

Dans cet épisode, le très connu entraîneur — specialisé dans les épreuves des sauts — attaque avec plus de force quelques défauts qui nuisent à l'afirmation de notre athlétisme : lès orgueils exagérés, non-autocritiques, le manque des principes etc, ce qui fait que certains athlétes — de valeur — soient mis en dehors de la selection olympique, les „malchanceux", et les autres — sans valeur — soient sèlectionnés, „les chanceux". Des destinés différentes qui fondent dans un seul — celui de la non-affirmation.

I. VINTILĂ : Diary of a Coach

In this part of the series, the well known coache — specialized in jump events — reveals with more agresiveness some mistakes who stop ed the progress of romanian track and field events dad arrogance, lack of self-criticism, lack of principiality etc. who makes that some athletes — of good international value — were frustrated from selection in the olympic team, meanwhile others, of lesser value, are luckier. Two kinds of destiny with only one result non-affirmation.

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Asist. univ. IONEL BRATU
I.E.F.S.

Continuăm să punem la dispoziția celor interesați forme de practicarea exercițiilor fizice în cadrul regimului de viață rațional. De această dată vă prezentăm un program de exerciții fizice pentru refacerea capacității funcționale a organismului după eforturile profesionale. Apreciem că prin aceasta răspundem unei necesități reale, avînd în vedere în primul rînd caracterul general de aplicativitate al programului. Exercițiile fizice cu caracter de refacere sînt necesare tuturor celor care depun eforturi fizice, neuropsihice sau combinate și în primul rînd acelora care doresc să-și întărească vigoarea fizică, starea de sănătate și să posede un potențial biologic apreciabil.

În contextul modului de viață contemporan caracterizat prin creșterea gradului de solicitare psiho-nervoasă și fiziologică în mod diferențiat pe grupe de profesii predominînd fie solicitarea psiho-nervoasă, fie cea fizică sau combinată, refacerea capacității funcționale a organismului după efortul profesional depus devine o necesitate cu mare rezonanță asupra stării de sănătate.

Pentru a face față solicitărilor (îndeosebi celor profesionale) organismul cheltuiește o parte din energia de care dispune prin intensificarea funcțiilor neuro-vegetative (circulație, respirație, excreție, termoreglare), metabolice și hormonale dirijate de sistemul nervos central. Mărimea cheltuielii energetice este direct proporțională cantitativ cu volumul și intensitatea solicitării, iar calitativ corelează cu complexitatea activității și interesează îndeosebi sistemul neuropsihic.

Refacerea capacității funcționale a organismului la indicii de homeostazie se produce spontan sau dirijat prin mecanismele reflexe de care dispune organismul. Refacerea dirijată constă din „ajutarea" organismului pe deasupra mecanismelor reflexe care se declanșează, printr-o serie de mijloace, pe care le vom expune în continuare și care se face mai repede și mai complet. Refacerea potențialului de travaliu al organismului se face în ordinea următoare : mai întîi cam la 40—60 min. după efortul profesional revin parametrii neurovegetativi îndeosebi cei cardiorespiratori, urmează revenirea parametrilor metabolici cam la 24 de ore, iar ultimii revin parametrii hormonali ceva mai tîrziu, cam după 48 de ore.

Educație fizică și sport, nr. 9, 1980, pag. 48

Această practică de folosirea exercițiilor fizice pentru refacerea funcțională, care are și o bază de educație sanitară, interesează atît pe elevi și studenți, cît și oamenii muncii de profesiuni diferite, deci o populație activă și numeroasă.

Numeroase studii de cercetări au arătat că refacerea are un caracter ciclic și se referă la o durată de 24 de ore deci de la o zi la alta, la o durată de o săptămînă, deci de la o săptămînă la alta, sau de la o perioadă de timp mai lungă la alta, o lună, un trimestru sau un an.

Important de reținut este faptul că refacerea incompletă, deci „deficitul" de refacere de la un ciclu la altul se cumulează și produce tulburări mai întîi în sfera neuropsihică, apoi în cea vegetativă și poate chiar să se visceralizeze influențînd negativ starea de sănătate. Unele stări de oboseală de grade diferite, pe care unii dintre noi le acuză pot să aibă drept cauză o refacere incompletă mereu amînată. În aceste momente este cazul să acționăm hotărît pentru a aduce refacerea „la zi".

Sistemul mijloacelor pentru refacere este complex și cuprinde printre altele : alimentația rațională echilibrată cantitativ și calitativ, somnul, pauzele și perioadele de odihnă activă, practicarea exercițiilor fizice sub diverse forme cu dozarea corespunzătoare a efortului, procedee fizioterapice : masajul, automasajul, dușmasajul, băile cu modificarea alternativă a temperaturii apei, saună, unele substanțe farmacodinamice sub forma vitaminelor, a sărurilor minerale (cu prescripție medicală). La acestea se mai pot adăuga procedeele de oxigenare supradozată mai puțin accesibile condițiilor de la domiciliu.

Aceste mijloace pot fi dozate formînd un regim de refacere tipic pentru o perioadă mai lungă. De bază rămîne însă ciclul diurn (de 24 de ore) de refacere care dă acesteia un caracter complet ce este esențial pentru o bună capacitate de travaliu și care „ne ține în formă" în mod permanent. Refacerea într-un ciclu săptămînal este necesară și vizează îndeosebi refacerea neuropsihică prin schimbarea dominantei ce solicită etajele superioare ale sistemului nervos.

În continuare vă prezentăm un program de exerciții fizice pentru refacerea capacității funcționale ce poate fi utilizat zilnic sau de mai multe ori pe săptămînă și care este accesibil atît tinerilor, cît și persoanelor adulte. În structura complexelor de exerciții am inclus exerciții tipice cum sînt : exercițiile de respirație, exercițiile cu efect circulator (centripet, centrifug și derivativ), exerciții de relaxare psihotonă, exerciții din sistemul yoga și altele.

Nr. crt.	DESCRIEREA EXERCIȚIILOR	DOZAREA
1.	Stînd cu picioarele depărtate : balansarea brațelor prin înainte sus-înapoi lent cu inspirație profundă la ducerea brațelor prin sus (1) și expirație la coborîrea lor și ducerea înapoi (2).	2×8
2.	Stînd cu picioarele depărtate : ducerea brațelor în cerc prin înainte sus-înapoi de patru ori alternativ cu ducerea lor în cerc de patru ori în sens invers.	8×2

3. Culcat pe spate cu capul ridicat (în special pentru persoanele mai în vîrstă) cu membrele inferioare la verticală : pendularea lor înainte-înapoi păstrînd genunchii întinși, alternativ cu ducerea fiecărui picior în cerc mic tot în poziție verticală de această dată cu genunchii mai relaxați deci ușor îndoiți. Se execută 6—8 pendulări cu 6—8 duceri în cerc a picioarelor.	6—8×2
4. Culcat pe spate cu genunchii îndoiți aduși tălpile pe sol : ducerea brațelor peste cap în prelungirea trunchiului cu inspirație profundă (1), revenirea cu expirație prelungită (2).	2×6—8
5. Culcat pe spate cu genunchii îndoiți aduși tălpile pe sol : inspirație profundă lentă și prelungită în timp (1), urmată de expirație normală (2) și de expirație profundă (3).	3×4
6. Culcat pe spate capul ușor ridicat : încordarea voluntară a întregii musculaturi a corpului cu strîngerea pumnilor și ducerea vîrfurilor picioarelor spre gambe menținînd 3 secunde — urmată de relaxare și expirație prelungită.	3—5 ori
7. Culcat pe spate cu capul ușor ridicat cu genunchii îndoiți aduși tălpile pe sol : încordarea voluntară a întregii musculaturi cu inspirație profundă (menținut 2—3 sec.), relaxarea voluntară a întregii musculaturi cu expirație prelungită. În cazul unei relaxări bune genunchii trebuie să cadă în lateral sau să se dezdoaie sub acțiunea gravitației.	2—4 ori
8. Pe genunchi pe călcîie șezînd cu mîinile pe șolduri : ridicare în pe genunchi cu extensia înapoi a trunchiului, capului și gîtului, ducînd brațele întinse oblic înapoi cu inspirație menținut 2—3 sec revenire în pe genunchi pe călcîie șezînd cu expirație prelungită.	3—4 ori
9. Șezînd cu gambele încrucișate genunchii cît mai aproape de sol mîinile pe șolduri, întinderea trunchiului pe verticală urmată de relaxarea musculaturii fără ca poziția trunchiului să devieze de la verticală cu tendința de a suprapune genunchii pe sol. Se menține relaxare 6—9 secunde sau mai mult respirîndu-se lent și ritmic.	4 ori
10 Șezînd cu picioarele mult depărtate mîinile fixate cu palmele pe sol în dreptul șoldurilor : întinderea coloanei vertebrale a trunchiului, capului și gîtului pe verticală împingînd cu mîinile în sol pentru a ajuta întinderea completă a coloanei vertebrale, se menține poziția cel	3—4 ori

puțin 12 secunde sau pînă cînd nu se mai simt tensiuni musculare, sau eventuale dureri fără a părăsi poziția verticală și întinsă a coloanei vertebrale.

11. Stînd depărtat cu brațele întinse sus: inspirație profundă, urmată de expirație fragmentată și de relaxarea succesivă a mîinilor, antebrațelor, brațelor, trunchiului membrelor inferioare (fiecare segment cade pe verticală sub acțiunea gravitației) ajungîndu-se în poziția stînd ghemuit cu genunchii îndoiți după care ne ridicăm în stînd și profund, reluînd expirația fragmentată și relaxarea succesivă a musculaturii capului.	3—4 ori

Regimul de refacere săptămînal (la sfîrșit de săptămînă) trebuie îmbogățit și cu alte mijloace printre care : practicarea unor ramuri de sport știute, alergarea de durată moderată 3—7 minute cu viteză moderată (parcurgerea unei sute de metri în 30—40 secunde) îndeosebi de către cei obișnuiți cu asemenea exerciții, procedee de călirea corpului cu ajutorul apei, aerului, plimbări și cît mai multe exerciții de respirație îndeosebi cînd aceasta se intensifică ca pe parcursul practicării sportului preferat, al altor exerciții fizice.

În regimul de refacere după perioade mai lungi, cînd acestuia i se alocă mai multe zile, mijloacele se planifică în raport cu durata concediilor, a lucrului unde se face și condițiile avute la dispoziție. Se programează pentru început mijloace pentru refacerea vegetativă (exerciții de respirație, exerciții cu efect circulator, exerciții de relaxare), apoi mijloace pentru refacerea neuropsihică (plimbări, procedee de călire, saună, practicarea unor sporturi sau activități recreative, exerciții tip yoga și la urmă mijloace pentru refacerea fizică, cînd parametrii efortului sînt mai ridicați și devine mai diversă mergînd pînă la participarea la unele competiții sportive de masă.

În programarea refacerii trebuie să avem în vedere în primul rînd unele particularități și necesități individuale. La tinerii elevi și studenți predomină o refacere neuropsihică. La tinerii muncitori refacerea este de natură fizică și neuropsihică, în timp ce la persoanele adulte trebuie să vizăm toate aspectele refacerii (neurovegetativă, neuropsihică, metabolică și fizică) cu accent pe cele deficitare.

Trebuie să mai reținem și faptul că există o strînsă interrelație între toate formele refacerii în sensul că refacerea neurovegetativă (parametrii cardio-respiratori) și cea metabolică (constantele biochimice) condiționează refacerea neuropsihică și fizică.

I. BRATU : Récommandations concernant l'intégration des exércices physiques dans un régime de vie rationnelle

La vie moderne, caractérisée par l'accroissement du degré de sollicitation psycho-nerveuse et physique, differencié par groupes de professions, impose la récupération de la capacité fonctionnelle de l'organisme après l'effort professionnel, comme une nécéssité de grande importance pour l'état de santé de l'organisme.

Cette récupération se réalise spontanement ou dirigée, par les mécanismes reflèxes de l'organisme. La récupération dirigée consiste a aïder l'organisme pour revenir aux paramètres néuro-végetatifs cardio-respiratoires, de métabolisme et hormonals.

Cette pratique d'utiliser les exercices physiques pour la récupération fonctionnelle intéresse tant les élèves et les etudiants, que les travailleurs de différentes professions, c'est-à-dire une populaation active et nombreuse. La récupération à un caractère cyclique et comprend un période de 24 heures, pendant une semaine, un mois, un trimèstre ou une année.

Le système des moyens pour la récupération est complexe et qualitative, le sommeil, les pauses et les périodes de repos actif, la pratique des exercices physiques sous diverses formes, avec un dosage judicieux de l'effort, des procédés physic-thérapeutiques (le massage, l'auto-massage etc.).

Ensuite, l'auteur présente un programme d'exercices physiques pour la récupération de la capacité fonctionnelle, qui peut-être utilisé cotidiennement ou plusieurs fois par semaine et qui est accessible tant aux jeunes qu'aux gens âgés.

I. BRATU : Recommendations Regarding the Integration of Physical Exercises in a Rational Life

The modern life shows an increasing psycho-nervous and physical stress, different for some kinds of proffessional work, who can be in some cases specially psycho-nervous, in others physical, sometimes mixed. The recovery of the functional capacity of the body after the proffesional efort is very important for one's health.

The recovery of the functional capacity of the body, the way-back to the homeostatic indicators can be made spontaneously or controlled by conditioned reflexes of the body. The controlled recovery helps the body to gest down to the normal cardio-vascular, metabolic and hormonal indicators.

The use of physical exercises for the functional recovery, who has also a sanitary education base, is important for school-children, students and for many categories of workers, which means for an active and numerous people. The recovery has a cyclical character — 24 hours, a week, a month, an year.

The system of recovery means is very complexe : rational food, sleep, active rest, different kinds of physical exercises etc.

The author presents also a programme of physical exercises for recovery of the functional capacity, who can be made daily, or several days in the week, very accessible for young or mature people.

JOCURILE OLIMPICE DE VARĂ, EDIŢIA A XXII-A, MOSCOVA, 1980

— Rezultate tehnice —

ATLETISM

FEMININ

100 m

1. **Ludmila Kondratieva** (U.R.S.S.) — 11,06
2. Marlies Göhr (R.D.G.) — 11,07
3. Ingrid Auerwald (R.D.G.) — 11,14
4. Linda Haglund (Suedia) — 11,16
5. Romy Müller (R.D.G.) — 11,16
6. Kathryn Smallwood (M. Britanie) — 11,28

200 m

1. **Barbel Wockel** (R.D.G.) — 22,03 RO
2. Natalia Boşina (U.R.S.S.) — 22,19
3. Marlene Ottey (Jamaica) — 22,20
4. Romy Müller (R.D.G.) — 22,47
5. Kathryn Smallwood (M. Britanie) — 22,61
6. Beverley Goddard (M. Britanie) — 22,72

400 m

1. **Marita Koch** (R.D.G.) — 48,88 RO
2. Jarmila Kratochvilova (Cehoslovacia) — 49,46
3. Christina Lathan (R.D.G.) — 49,46
4. Irina Nazarova (U.R.S.S.) — 50,07
5. Nina Ziuskova (U.R.S.S.) — 50,17
6. Gabriele Löwe (R.D.G.) — 51,33

800 m

1. **Nadejda Olizarenko** (U.R.S.S.) — 1:53,5 RM
2. Olga Mineeva (U.R.S.S.) — 1:54,9
3. Tatiana Providohina (U.R.S.S.) — 1:55,3
4. Martina Kampfert (R.D.G.) — 1:56,3
5. Hildegard Ulrich (R.D.G.) — 1:57,2
6. Jolanta Januhta (Polonia) — 1:58,3

1 500 m

1. **Tatiana Kazankina** (U.R.S.S.) — 3:56,6 RO
2. Cristiana Wartenberg (R.D.G.) — 3:57,8
3. Nadejda Olizarenko (U.R.S.S.) — 3:59,6
4. Gabriela Dorio (Italia) — 4:00,8
5. Ulrike Bruns (R.D.G.) — 4:00,7
6. Liubov Smolka (U.R.S.S.) — 4:01,3
7. MARICICA PUICĂ (ROMÂNIA) — 4:01,3
8. ILEANA SILAI (ROMÂNIA) — 4:03,0
9. NATALIA MĂRĂŞESCU (ROMÂNIA) — 4:04,8

100 mg

1. **Vera Komisova** (U.R.S.S.) — 12,56 RO
2. Johanna Klier (R.D.G.) — 12,63
3. Lucyna Langer (Polonia) — 12,65
4. Cerstin Claus (R.D.G.) — 12,66
5. Grazyna Rabsztyn (Polonia) — 12,74
6. Irina Litovcenko (U.R.S.S.) — 12,84

Înălţime

1. **Sara Simeoni** (Italia) — 1,97 RO
2. Ursula Kielan (Polonia) — 1,94
3. Jutta Kirst (R.D.G.) — 1,94
4. Rosemarie Ackermann (R.D.G.) — 1,91
5. Marina Sisoeva (U.R.S.S.) — 1,91
6—7. Andreas Reichstein (R.D.G.) şi Cristine Stanton (Australia) — 1,88
8. CORNELIA POPA (ROMÂNIA) — 1,88

Lungime

1. **Tatiana Kolpakova** (U.R.S.S.) — 7,06 RO
2. Brigitte Wujak (R.D.G.) — 7,04

3. Tatiana Skaciko (U.R.S.S.) — 7,01
4. Anna Wlodarczyk (Polonia) — 6,95
5. Siegrund Siegl (R.D.G.) — 6,87
6. Jarmila Nygrinova (Cehoslovacia) — 6,83

Greutate

1. **Ilona Slupianek** (Polonia) — 22,41
2. Zvetlana Kracevskaia (U.R.S.S.) — 21,42
3. Margitta Pufe (R.D.G.) — 21,20
4. Nunun Abașidze (U.R.S.S.) — 21,15
5. Virginia Veselinova (Bulgaria) — 20,72
6. Elena Stoianova (Bulgaria) — 20,22

Disc

1. **Evelin Jahl** (R.D.G.) — 69,96 RO
2. Maria Petkova (Bulgaria) — 67,90
3. Tatiana Lesovaia (U.R.S.S.) — 67,40
4. Gizela Beier (R.D.G.) — 67,08
5. Margitta Pufe (R.D.G.) — 66,12
6. FLORENȚA ȚACU (ROMÂNIA) — 64,38

Suliță

1. **Maria Caridad Colon** (Cuba) — 68,40 RO
2. Saida Gunba (U.R.S.S.) — 67,76
3. Utte Hommola (R.D.G.) — 66,56
4. Utte Richter (R.D.G.) — 66,04
5. Ivanka Vanceva (Bulgaria) — 65,33
6. Tatiana Biriulina (U.R.S.S.) — 65,03
7. EVA ZÖRGÖ-RADULY (ROMÂNIA) — 64,08

Ștafeta 4×100 m

1. **R. D. Germană (Auerwald, Göhr, Müller, Wockel)** — 41,60 RM
2. U.R.S.S. — 42,10
3. Marea Britanie — 42,43
4. Bulgaria — 42,67
5. Franța — 42,84
6. Jamaica — 43,19

Ștafeta 4×400 m

1. **U.R.S.S. (Mineeva, Goicik, Cernova, Pronoșenko)** — 3:20,2
2. R. D. Germană — 3:20,4
3. Marea Britanie — 3:27,5
4. ROMÂNIA (KORODI, LAZARCIUC, SAMUNGI, TĂRÎȚĂ) — 3:27,7 RN
5. Ungaria — 3:27,9
6. Polonia — 3:27,9

Pentatlon

1. **Nadejda Tkacenko** (U.R.S.S.) — 5 083 p RM
2. Olga Rukavișnikova (U.R.S.S.) — 4 937 p
3. Olga Kuraghina (U.R.S.S.) — 4 875 p
4. Ramona Neubert (R.D.G.) — 4 698 p
5. Margit Papp (Ungaria) — 4 562 p
6. Burglinde Pollak (R.D.G.) — 4 553 p

MASCULIN

100 m

1. **Allan Wells** (M. Britanie) — 10,25
2. Silvio Leonard (Cuba) — 10,25
3. Petar Petrov (Bulgaria) — 10,39
4. Aleksandr Aksinin (U.R.S.S.) — 10,42
5. Osvaldo Larra (Cuba) — 10,43
6. Vladimir Muravliev (U.R.S.S.) — 10,44

200 m

1. **Pietro Mennea** (Italia) — 20,19
2. Allan Wells (M. Britanie) — 20,21
3. Don Quarrie (Jamaica) — 20,29
4. Silvio Leonard (Cuba) — 20,30
5. Bernard Hoff (R.D.G.) — 20,50
6. Leșek Donecki (Polonia) — 20,68

400 m

1. **Viktor Markin** (U.R.S.S.) — 44,60 RE
2. Richard Mitchel (Australia) — 44,84
3. Frank Schaffer (R.D.G.) — 44,87
4. Alberto Juantorena (Cuba) — 45,09
5. Alfons Brijdenbach (Belgia) — 45,10
6. Michael Solomon (Trinidad-Tobago) — 45,57

800 m

1. **Steven Ovett** (M. Britanie) — 1:45,40
2. Sebastian Coe (M. Britanie) — 1:45,90
3. Nikolai Kirov (U.R.S.S.) — 1:46,0
4. Alberto Conceico Guimaraes (Brazilia) — 1:46,20
5. Andreas Busse (R.D.G.) — 1:46,90
6. Detlef Wagenknecht (R.D.G.) — 1:47,0

1 500 m

1. **Sebastian Coe** (M. Britanie) — 3:38,4
2. Jurgen Straub (R.D.G.) — 3:38,8
3. Steven Ovett (M. Britanie) — 3:39,0

4. Andreas Busse (R.D.G.) — 3:40,2
5. Vittorio Fontanella (Italia) — 3:40,4
6. Josep Plachy (Cehoslovacia) — 3:40,7

5 000 m

1. **Miruts Yfter** (Etiopia) — 13:21,0
2. Suleiman Nyambui (Tanzania) — 13:21,6
3. Kaarlo Maaninka (Finlanda) — 13:22,0
4. Eamonn Coghlan (Irlanda) — 13:22,8
5. Markus Ryffel (Elveţia) — 13:23,1
6. Dietmar Millonig (Austria) — 13:23,3

10 000 m

1. **Miruts Yfter** (Etiopia) — 27:42,7
2. Kaarlo Maaninka (Finlanda) — 27:44,3
3. Mohamed Kedir (Etiopia) — 27:44,7
4. Tobossa Kotu (Etiopia) — 27:46,5
5. Lasse Viren (Finlanda) — 27:55,0
6. Jörg Peter (R.D.G.) — 28:05,6

. . . . . .

10. ILIE FLOROIU (ROMÂNIA) — 28:16,3

Maraton

1. **Waldemar Cierpinski** (R.D.G.) — 2.11:03,0
2. Gerard Nijboer (Olanda) — 2.11:20,0
3. Setimkul Djumanazarov (U.R.S.S) — 2.11:35,0
4. Vladimir Kotov (U.R.S.S.) — 2.12:05,0
5. Leonid Moiseev (U.R.S.S.) — 2.12:14,0
6. Rodolfo Gomez (Mexic) — 2.12:39,0

110 mg

1. **Thomas Munckelt** (R.D.G.) — 13,39
2. Alejandro Casanas (Cuba) — 13,40
3. Aleksandr Pucikov (U.R.S.S.) — 13,44
4. Andrei Prokofeev (U.R.S.S.) — 13,49
5. Jan Pusty (Polonia) — 13,68
6. Arto Bryggare (Finlanda) — 13,76

400 mg

1. **Volker Beck** (R.D.G.) — 48,70
2. Vasili Arhipenko (U.R.S.S.) — 48,86
3. Gary Oakes (M. Britanie) — 49,11
4. Nikolai Vasiliev (U.R.S.S.) — 49,34
5. Rok Kopitar (Iugoslavia) — 49,67
6. HORIA TOBOC (ROMÂNIA) — 49,84

3 000 m obstacole

1. **Bronislaw Malinowski** (Polonia) — 8:09,7
2. Filbert Bay (Tanzania) — 8:12,5
3. Eshetu Tura (Etiopia) — 8:13,6
4. Domingo Ramon (Spania) — 8:15.8
5. Francisco Sanchez (Spania) — 8:18
6. Giuseppe Gerbi (Italia) — 8:18,5

. . . . . .

9. VASILE BICHEA (ROMÂNIA) — 8:23,9

Lungime

1. **Lutz Dombrowski** (R.D.G.) — 8,54
2. Frank Paschek (R.D.G.) — 8,21
3. Valeri Podlujnii (U.R.S.S.) — 8,18
4. Laszlo Szalma (Ungaria) — 8,13
5. Stanislaw Jaskulka (Polonia) — 8,13
6. Viktor Belski (U.R.S.S.) — 8,10

Prăjină

1. **Wladislaw Kozakiewicz** (Polonia) — 5,78 RM
2. Tadeusz Slusarki (Polonia) — 5,65
   Konstantin Volkov (U.R.S.S.) — 5,65
4. Philippe Houvion (Franţa) — 5,65
5. J. M. Bellot (Franţa) — 5,60
6. Mariusz Klimczyk (Polonia) — 5,55

Triplusalt

1. **Jaak Uudmae** (U.R.S.S.) — 17,35
2. Viktor Saneev (U.R.S.S.) — 17,24
3. Joao de Oliveira (Brazilia) — 17,22
4. Keith Connors (M. Britanie) — 16,87
5. Jan Campbel (Australia) — 16,72
6. Atanas Ciocev (Bulgaria) — 16,56

Înălţime

1. **Gerd Wessig** (R.D.G.) — 2,36 RM
2. Jacek Wszola (Polonia) — 2,31
3. Jorg Freimuth (R.D.G.) — 2,31
4. Henry Lauterbach (R.D.G.) — 2,29
5. Roland Dalhäuser (Elveţia) — 2,24
6. Vaso Komenici (Iugoslavia) — 2,24
7. ADRIAN PROTEASA (ROMÂNIA) — 2,21

. . . . . .

13. SORIN MATEI (ROMÂNIA) — 2,18

Greutate

1. **Vladimir Kiseliov** (U.R.S.S.) — 21,35 RO
2. Aleksandr Barişnikov (U.R.S.S.) — 21,08
3. Udo Beier (R.D.G.) — 21,06
4. Reijo Stahlberg (Finlanda) — 20,81
5. Geoff Capes (M. Britanie) — 20,50
6. Hans-Jürgen Jakobi (R.D.G.) — 20,32

Ciocan

1. **Iurii Sedih** (U.R.S.S.) 81,80 RM
2. Serghei Litvinov (U.R.S.S.) — 80,64
3. Iuri Tamm (U.R.S.S.) — 78,96
4. Ronald Steuck (R.D.G.) — 77,54
5. Detlef Gestenberg (R.D.G.) — 74,60
6. Emanuel Dulgherov (Bulgaria) — 74,06

Disc

1. **Viktor Rasciupkin** (U.R.S.S.) — 66,64
2. Imrich Bugar (Cehoslovacia) — 66,38
3. Luis Delis (Cuba) — 66,32
4. Wolfgang Schmidt (R.D.G.) — 65,64
5. Iuri Dumcev (U.R.S.S.) — 65,58
6. Igor Duguineț (U.R.S.S.) — 64,04

Suliță

1. **Dalnis Kula** (U.R.S.S.) — 91,20
2. Aleksandr Makarov (U.R.S.S.) — 89,64
3. Wolfgang Hanisch (R.D.G.) — 86,72
4. Kheino Puuste (U.R.S.S.) — 86,10
5. Antero Puraren (Finlanda) — 85,12
6. Penti Sinersaari (Finlanda) — 84,34

Ștafeta 4×100 m

1. **U.R.S.S. (Muraviov, Sidorov, Aksinin, Prokofeev)** — 38,26 RE
2. Polonia — 38,33
3. Franța — 38,53
4. Marea Britanie — 38,62
5. Bulgaria — 38,99
6. Nigeria — 39,12

Ștafeta 4×400 m

1. **U.R.S.S. (Valiulis, Linge, Cernețki, Markin)** — 3:01,1
2. R. D. Germană — 3:01,3
3. Italia — 3:04,3
4. Franța — 3:04,8
5. Brazilia — 3:05,9
6. Trinidad-Tobago — 3:06,6

Decatlon

1. **Daley Thompson** (M. Britanie) — 8 495 p (10,62 — 8,00 — 15,18 — 2,08 — 48,01 — 14,47 — 42,24 — 4,70 64,16 — 4 39,9)
2. Iuri Kutenko (U.R.S.S.) — 8 333 p
3. Serghei Jelanov (U.R.S.S.) — 8 135 p
4. Georg Werthner (Austria) — 8 050 p
5. Kozef Zeilbaur (Austria) — 8 007 p
6. Dariusz Ludwig (Polonia) — 7 978 p

20 km marș

1. **Maurizia Damilano** (Italia) — 1.23:33,54
2. Peter Pocenciuk (U.R.S.S.) — 1.24:45,0
3. Roland Viser (R.D.G.) — 1.25:58,0
4. Evgheni Evsikov (U.R.S.S.) — 1.26:28,0
5. Jose Marin (Spania) — 1.26:45,0
6. Raul Gonzales (Mexic) — 1.27:45,0

50 km marș

1. **Hartwig Gauder** (R.D.G.) — 3.49:24
2. Jorje Liopart (Spania) — 3.51:25
3. Evgheni Ilicenko (U.R.S.S.) — 3.56:32
4. Bengt Simonssen (Suedia) — 3.57:08
5. Viaceslav Fursov (U.R.S.S.) — 3.58:32
6. Jose Marin (Spania) — 4.03:08

BASCHET

FEMININ

1. **U.R.S.S.**
2. Bulgaria
3. Iugoslavia
4. Ungaria
5. Cuba
6. Italia

MASCULIN

1. **Iugoslavia**
2. Italia
3. U.R.S.S.
4. Spania
5. Brazilia
6. Cuba

BOX

Categ. semimuscă

1. **Samil Sabirov** (U.R.S.S.)
2. Hipolito Ramos (Cuba)
3. Izmail Mustafov (Bulgaria)
   Li Ven Uk (RPD Coreeană)

Categ. muscă

1. **Petar Lesov** (Bulgaria)
2. Viktor Mironiscenko (U.R.S.S.)
3. Janos Varadi (Ungaria)
   Hugh Russell (Irlanda)

Categ. cocoș

1. **Juan Hernandez** (Cuba)
2. José Pinango (Venezuela)
3. DUMITRU CIPERE (ROMÂNIA)
   Michael Antony (Guyana)

Categ. pană

1. **Rudi Fink** (R.D.G.)
2. Adolfo Horta (Cuba)
3. Viktor Rîbakov (U.R.S.S.)
   Krzystof Kosedowski (Polonia)

Categ. semiușoară

1. **Angel Herrera** (Cuba)
2. Viktor Demianenko (U.R.S.S.)
3. Richard Novakowski (Polonia)
   Kazimiers Abhaev (U.R.S.S.)

Categ. ușoară

1. **Patrizzio Oliva** (Italia)
2. Șerik Konokbaev (U.R.S.S.)
3. Anthony Willis (M. Britanie)
   José Aguilar (Cuba)

Categ. semimijlocie

1. **Andres Aldama** (Cuba)
2. John Mugabi (Uganda)
3. Karl-Heinz Krüger (R.D.G.)
   Kazimierz Sczerba (Polonia)

Categ. mijlocie mică

1. **Armando Martinez** (Cuba)
2. Aleksandr Koșkin (U.R.S.S.)
3. Detlef Kästner (R.D.G.)
   Jan Franek (Cehoslovacia)

Categ. mijlocie

1. **José Gomez** (Cuba)
2. Viktor Savcenko (U.R.S.S.)
3. VALENTIN SILAGHI (ROMÂNIA)
   Jerzy Rybicki (Polonia)

Categ. semigrea

1. **Słobodan Kacear** (Iugoslavia)
2. Pavel Skrzecz (Polonia)
3. Herbert Bauch (R.D.G.)
   Ricardo Rojas (Cuba)

Categ. grea

1. **Teofilo Stevenson** (Cuba)
2. Piotr Zaev (U.R.S.S.)
3. János Lévai (Ungaria)
   Jürgen Fanghänel (R.D.G.)

CAIAC — CANOE

FEMININ

Caiac simplu 500 m

1. **Birgit Fischer** (R.D.G.) — 1 : 57,96
2. Vania Geșeva (Bulgaria) — 1:59,48
3. Antonia Melnikova (U.R.S.S.) — 1:59,60
4. MARIA ȘTEFAN (ROMÂNIA) — 2:00,90
5. Ewa Eichler (Polonia) — 2:01,23
6. Agneta Andersson (Suedia) — 2:01,33

Caiac dublu 500 m

1. **R.D. Germană (Kerste Genauss — Martina Bischoff)** — 1:43,88
2. U.R.S.S. (Galina Alekseeva — Nina Trofimova) — 1:46,91
3. Ungaria (Eva Rakusz — Maria Zakarias) — 1:47,95
4. ROMÂNIA (AGAFIA BUGAEV — ELISABETA BĂBEANU) — 1:48,04
5. Suedia — 1:49,27
6. Franța — 1:49,48

MASCULIN

Caiac simplu 500 m

1. **Vladimir Parfenovici** (U.R.S.S.) — 1:43,43
2. John Sumegi (Australia) — 1:44,12
3. VASILE DÎBA (ROMÂNIA) — 1:44,90
4. Milan Janici (Iugoslavia) — 1:45,63
5. Frank Peter Bischoff (R.D.G.) — 1:45,97
6. Anders Andersson (Suedia) — 1:46,32

Caiac simplu 1 000 m

1. **Rudiger Helm** (R.D.G.) — 3:48,77
2. Alain Lebas (Franța) — 3:50,20
3. ION BĂRLĂDEANU (ROMÂNIA) — 3:50,49
4. John Sumegi (Australia) — 3:50,63
5. Oreste Perri (Italia) — 3:51,95
6. Felix Masar (Cehoslovacia) — 3:52,10

Caiac dublu 500 m

1. **U.R.S.S. (Vladimir Parfenovici, Serghei Ciuhrai)** — 1:32,28
2. Spania (Herminio Menendez, Guillermo del Riego) — 1:33,65
3. R.D. Germană (Rudiger Helm, Bernd Olbricht) — 1:34,00
4. Franța — 1:36,22
5. Australia — 1:36,45
6. ROMÂNIA (ALEXANDRU GIURA, ION BĂRLĂDEANU) — 1:36,96

Caiac dublu 1 000 m

1. **U.R.S.S. (Vladimir Parfenovici — Serghei Ciuhrai)** — 3:26,72
2. Ungaria (Istvan Szabo — Istvan Joos) — 3:28,49
3. Spania (Luis Ramos Missione — Herminio Menendez) — 3:28,66
4. ROMÂNIA (ALEXANDRU GIURA — NICOLAE ȚICU) — 3:28,94
5. R.D. Germană — 3:31,02
6. Cuba — 3:31,12

Caiac 4—1 000 m

1. **R.D. Germană (Rudiger Helm, Bernd Olbricht, Harald Marg, Bernd Duvigneau)** — 3:13,76
2. ROMÂNIA (MIHAI ZAFIU, VASILE DÎBA, ION GEANTĂ, NICUȘOR EȘANU — 3:15,35
3. Bulgaria (Borisov, Mielnikov, Hristov, Manev) — 3:15,46
4. Polonia — 3:16,33
5. Ungaria — 3:17,27
6. Franța — 3:17,60

Canoe simplu 500 m

1. **Serghei Postrehin (U.R.S.S.)** — 1:53,37
2. Liubomir Lubenov (Bulgaria) — 1:53,49
3. Olaf Heukrodt (R.D.G.) — 1:54,38
4. Tamas Wichmann (Ungaria) — 1:54,58
5. Marek Lbik (Polonia) — 1:55,90
6. Timo Grönlung (Finlanda) — 1:55,94
7. LIPAT VARABIEV (ROMÂNIA) — 1:56,80

Canoe simplu 1 000 m

1. **Liubomir Lubenov** (Bulgaria) — 4:12,38
2. Serghei Postrehin (U.R.S.S.) — 4:13,53
3. Eckhardt Leue (R.D.G.) — 4:15,02
4. Libor Dvorek (Cehoslovacia) — 4:15,25
5. LIPAT VARABIEV (ROMÂNIA) — 4:16,68
6. Timo Grönlung (Finlanda) — 4:17,37

Canoe dublu 500 m

1. **Ungaria (Laszlo Foltan, István Vaskuti)** — 1:43,29
2. ROMÂNIA (IVAN PATZAICHIN, PETRE CAPUSTA) — 1:44,12
3. Bulgaria (Borislav Ananiev, Nikolai Ilkov) — 1:44,83
4. Polonia — 1:45,10
5. Cehoslovacia — 1:46,48
6. U.R.S.S. — 1:46,95

Canoe dublu 1000 m

1. **ROMÂNIA (IVAN PATZAICHIN, TOMA SIMIONOV)** — 3:47,65
2. R.D. Germană (Olaf Heukrodt, Uwe Madeja) — 3:49,93
3. U.R.S.S. (Vasili Iurcenko, Iuri Lobanov) — 3:51,28
4. Iugoslavia — 3:51,30
5. Cehoslovacia — 3:52,60
6. Polonia — 3:53,01

CANOTAJ ACADEMIC

FEMININ

Simplu

1. **SANDA TOMA** (ROMÂNIA) — 3:40,69
2. Antonina Marșina (U.R.S.S.)—3:41,65
3. Martina Schröter (R.D.G.) — 3:43,54
4. Rosita Spasova (Bulgaria) — 3:47,22
5. Beryl Mitchell (M. Britanie) — — 3:49,71
6. Beata Dziadura (Polonia) — 3:51,45

Dublu vîsle

1. **U.R.S.S. (Elena Hlopțeva, Larisa Popova)** — 3:16,27
2. R.D. Germană (Kornelia Linse, Heidi Westphal) — 3:17,63
3. ROMÂNIA (OLGA HOMEGHI, VALERIA ROȘCA) — 3:18,91
4. Bulgaria — 3:23,14
5. Polonia — 3:27,25
6. Ungaria — 3:35,70

Dublu fără cîrmaci

1. **R.D. Germană (Ute Steindorf, Kornelia Klier)** — 3:30,49
2. Polonia (Malgorata Dluzewska, Creslawa Koscianska) — 3:30,95
3. Bulgaria (Sica Barbulova, Stoianka Kubatova) — 3:32,39
4. ROMÂNIA (ELENA OPREA, FLORICA DOSPINESCU) — 3:35,14
5. U.R.S.S. — 4:12,53

4 + 1 rame

1. **R.D. Germană (Sylvia Frohlich, Ramona Kapheim, Angelika Noack, Birgit Saalfeld + Kirsten Wenzel)** — 3:19,27
2. Bulgaria (Guinca Giurova, Maria Modeva, Rumiana Todorova, Iskra Velinova, + Nadia Filipova) — 3:20,75
3. U.R.S.S. (Maria Fadeeva, Valentina Semionova, Nina Sovetnikova, Olga Studneva + Nina Ceremișina) — 3:20,82

4. ROMÂNIA (VALERIA CĂTESCU, GEORGETA MAŞCA, FLORICA SILAGHI, MARIA TĂNASĂ + ANETA MATEI) — 3:22,08
5. Australia — 3:26,37

4 + 1 vîsle

1. **R.D. Germană (Inge Medefindt, Martina Ploch, Ute Reinhadrt, Roswita Zobel + Liane Buhr)** — 3:15,22
2. U.R.S.S. (Olga Lubimova, Maria Matevikaia, Elena Pavlenko, Valentina Rostovit + Nina Kazak) — 3:15,73
3. Bulgaria (Ani Bakova, Rumeliana Bonceva, Dolores Nakova, Mariana Serbezova + Svetla Gheorghieva) — 3:16,10
4. ROMÂNIA (MARIANA ZAHARIA, SOFIA BANOVICI, ANETA MIHALY, MARIA MACOVICIUC + ELENA GIURCĂ) — 3:16,83
5. Polonia — 3:20,95
6. Olanda — 3:22,64

8 + 1

1. **R.D. Germană (Martina Boesler, Christiane Kopke, Renate Kuhn, Karine Metzke, Kersten Neisser, Ilona Richter, Marita Sandig, Birgit Schultz + Marina Wilke)** — 3:03,32
2. U.R.S.S. (Maria Pazun, Olga Pivovarova, Elena Preobrajenskaia, Olga Princepa, Iulia Stetenko, Elena Tereşina, Nina Ulmaneţ, Maria Julina + Nina Frolova) — 3:04,29
3. ROMÂNIA (ELENA BONDAR, MARIA CONSTANTINESCU, ANA ILIUŢĂ, FLORICA BUCUR, RODICA FRÎNTU, RODICA PUŞCATU, MARLENA ZAGONI, ANGELICA APOSTEANU + ELENA DOBRIŢOIU) — 3:05,63
4. Bulgaria — 3:10,03
5. Barea Britanie — 3:13,85

MASCULIN

Simplu

1. **Pertti Karpinen** (Finlanda) — — 7:09,61
2. Vasili Jakuşa (U.R.S.S.) — 7:11,66
3. Peter Kersten (R.D.G.) — 7:14,88
4. Vladek Lacina (Cehoslovacia) — 7:17,57
5. Hans Svensson (Suedia) — 7:19,38
6. Hugh Mateson (M. Britanie) — 7:20,23

Dublu vîsle

1. **R.D. Germană (Joachim Dreifke, Klaus Kroppelien)** — 6:24,33
2. Iugoslavia (Zoran Pancic, Milorad Stanulov) — 6:26,33
3. Cehoslovacia (Zdenek Peckla, Vaclav Vochoska) — 6:29,07
4. Marea Britanie — 6:31,13
5. U.R.S.S. — 6:35,34
6. Polonia — 6:39,66

Dublu fără cîrmaci

1. **R.D. Germană (Berndt şi Jorg Landvoigt)** — 6:48,01
2. U.R.S.S. (Iuri şi Nikolai Pimenov) — 6:50,50
3. Marea Britanie (Charles Wiggin, Malcom Carmichael) — 6:51,47
4. ROMÂNIA (VALER TOMA, CONSTANTIN POSTOIU) — 6:53,49
5. Cehoslovacia — 7:01,54
6. Suedia — 7:02,52

2 + 1

1. **R.D. Germană (Harald Jahrling, Friedrich Ulrich)** — 7:02,54
2. U.R.S.S. (Viktor Pereverzev, Ghenadi Kricif) — 7:03,35
3. Iugoslavia (Dusko Mrdulias, Zlatko Celent) — 7:04,92
4. ROMÂNIA (PETRE CEAPURA, GHEORGHE BULARDA) — 7:07,17
5. Bulgaria — 7:09,21
6. Cehoslovacia — 7:09,41

4 vîsle

1. **R.D. Germană (Bunk, Heppner, Winter, Dundr)** — 5:49,81
2. U.R.S.S. (Sapoşka, Barbakov, Kleşnev, Dovgan) — 5:51,47
3. Bulgaria (Nikolov, Petrov, Rusev, Dobrev) — 5:52,38
4. Franţa — 5:53,45
5. Spania — 6:01,19
6. Iugoslavia — 6:10,76

4 rame

1. **R.D. Germană (Thiele, Decker, Semmler, Brietzke)** — 6:08,17
2. U.R.S.S. (Kamkin, Dolinin, Kulagin, Eliseev) — 6:11,81
3. Marea Britanie (Beattie, McNuff, Townsend, Cross) — 6:16,58
4. Cehoslovacia — 6:18,63
5. ROMÂNIA (VOICULESCU, ILIEŞ, IOSUB, SIMION) — 6:19,45
6. Elveţia — 6:26,46

4 +1 rame

1. **R.D. Germană (Wendich, U. Diessner, W. Diessner, Dohn) — 6:14,51**
2. U.R.S.S. (Garonskis, Di. Krishianis, Dz. Kriashianis, Tikmers) — **6:19,05**
3. Polonia (Stellak, Tomasiak, Nowak, Stadniuk) — 6:22,52
4. Spania — 6:26,23
5. Bulgaria — 6:28,13
6. Elveția — 6:30,26

8 + 1

1. **R.D. Germană (Krauss, Koppe, Kons, Friedrich, Doberschutz, Karnatz, Duhring, Hoing) — 5:49,05**
2. Marea Britanie (McDougall, Whitwell, Clay, Mahoney, Justica, Pritchard, McGowan, Stanhope) — 5:51,92
3. U.R.S.S. (Kokoșin, Tiscenko, Tkacenko, Pintskus, Normantas, Lugin, Mantevici, Maistrenko) — 5:52,66
4. Cehoslovacia — 5:53,73
5. Australia — 5:56,74
6. Bulgaria — 6:04,05

CĂLĂRIE

Proba completă individual

1. **Federico Euro Roma (Italia) — 108,60 p**
2. Aleksandr Blinov (U.R.S.S.) — 120,80 p
3. Iuri Salnikov (U.R.S.S.) — **151,20 p**
4. Valeri Volkov (U.R.S.S.) — **184,20 p**
5. Țvetan Doncev (Bulgaria) — **185, 80 p**
6. Miroslav Szlapka (Polonia) — **241, 40 p**

Proba completă pe echipe

1. **U.R.S.S.** — 457,00 p
2. Italia — 656,20 p
3. Mexic — 1172,85 p

„Marele premiu" la dresaj individual

1. **Elisabeth Theurer (Austria), cu Mon Cheri** — 1370 p
2. Iuri Kovșov (U.R.S.S.), cu Igrok — 1300 p
3. Viktor Ugriumov (U.R.S.S.), cu Skval 1234 p
4. Vera Misevici (U.R.S.S.), cu Plot — 1231 p
5. Kyra Kirkluund (Finlanda), cu Piccolo — 1121 p
6. ANGHELACHE DONESCU (ROMÂNIA), cu Dor — **960 p**

. . . . . .

11. PETRE ROȘCA (ROMÂNIA), cu Derbist — 741 p
12. DUMITRU VELICU (ROMÂNIA), cu Decebal — 720 p

Dresaj pe echipe

1. **U.R.S.S.** — 4383 p
2. Bulgaria — 3580 p
3. ROMÂNIA — 3346 p
4. Polonia — 2945,5 p
5. Austria — 1623,5 p
6. Finlanda — 1458 p

„Marele premiu" obstacole individual

1. **Janusz Kowalczik** (Polonia), cu **Artemir** — 8 p
2. Nikolai Korolkov (U.R.S.S.), cu **Espadron** — 9,50 p
3. Joachim Perez (Mexic), cu Alimon — 16 p
4. Mendez Herbruger (Guatemala), cu Pamppa — 16 p
5. Viktor Pogaduski (U.R.S.S.), cu Topki — 16,50 p
6. Wislaw Hartmann (Polonia), cu Norton — 18 p

„Marele premiu" obstacole pe echipe

1. **U.R.S.S.** — 20,25 p
2. Polonia — 56,01 p
3. Mexic — 59,75 p
4. Ungaria — 124 p
5. ROMÂNIA — 150,50 p
6. Bulgaria — 159,50 p

CICLISM

100 km — echipe — contracronometru

1. **U.R.S.S. (Iuri Kașirin, Oleg Lokvin, Serghei Selpakov, Anatoli Iarkin) — 2 h 01:21,74**
2. R.D. Germană — 2 h 02:53,19
3. Cehoslovacia — 2 h 02:53,90
4. Polonia — 2 h 04:13,67
5. Italia — 2 h 04:36,20
6. Bulgaria — 2 h 05:55,22

Fond individual (189 km)

1. **Serghei Suhurucenko** (U.R.S.S.) — 4.48:28
2. Czeslaw Lang (Polonia) — la 2:58
3. Iuri Barinov (U.R.S.S.) — la 2:58
4. Thomas Marth (R.D.G.) — la 7:44

5. Tadeusz Wojtas (Polonia) — la 7:44
6. Anatoli Jarkin (U.R.S.S.) — la 8:26

. . . . . .

TEODOR VASILE (ROMÂNIA)
MIRCEA ROMAŞCANU (ROMÂNIA)

1 000 m cu start de pe loc

1. **Lothar Thomas** (R.D.G.) — 1:02,95 RM
2. Aleksandr Panfilov (U.R.S.S.) — 1:04,84
3. David Weller (Jamaica) — 1:05,24
4. Guido Pontempli (Italia) — 1:05,47
5. Xavier Cahard (Franţa) — 1:05,58
6. Heinz Issler (Elveţia) — 1:06,27

Viteză

1. **Lutz Hesslich** (R.D.G.)
2. Yave Cahard (Franţa)
3. Serghei Kopilov (U.R.S.S.)
4. Anton Tkac (Cehoslovacia)
5. Henryk Salee (Danemarca)
6. Heinz Isler (Elveţia)

Urmărire individual

1. **Robert Dil Bundi** (Elveţia)
2. Alain Bondi (Franţa)
3. Hans Henryk Erster (Danemarca)
4. Harald Wolf (R.D.G.)

Urmărire pe echipe

1. **U.R.S.S. (Viktor Manakov, Valeri Movcian, Vladimir Osokin, Vitali Tetrakov)** — 4:15,63
2. R.D. Germană (Gerald Mortag, Uwe Unterwalder, Mattias Wiegand, Volker Winkler) — 4:19,68
3. Cehoslovacia (Teodor Cerny, Martin Penc, Jiri Pokorny, Igor Slaman)
4. Italia (Pierangelo Bincoletto, Guido Bontempi, Ivano Maftei, Silvestro Milani)

FOTBAL

1. **Cehoslovacia**
2. R.D. Germană
3. U.R.S.S.
4. Iugoslavia

GIMNASTICĂ

FEMININ

Echipe

1. **U.R.S.S. — 394,90 p (Elena Davidova, Neli Kim, Natalia Saposnikova, Maria Filatova, Stela Zaharova, Elena Naimuşina)**
2. ROMÂNIA (NADIA COMĂNECI, RODICA DUNCA, EMILIA EBERLE, CRISTINA-ELENA GRIGORAŞ, MELITA RÜHN, DUMITRIŢA TURNER — 393,50 p
3. R.D. Germană — 392,55 p
4. Cehoslovacia — 388,80 p
5. Ungaria — 384,30 p
6. Bulgaria — 382,10 p

Individual compus

1. **Elena Davidova** (U.R.S.S.) — 79,150 p
2. NADIA COMĂNECI (ROMÂNIA) — 79,075 p
   Maxi Gnauck (R.D.G.) — 79,075 p
4. Natalia Saposnikova (U.R.S.S.) — 79,025 p
5. Nelli Kim (U.R.S.S.) — 78,425 p
6. EMILIA EBERLE (ROMÂNIA) — 78,400 p
7. RODICA DUNCA (ROMÂNIA) — 78,350 p

Sărituri

1. **Natalia Saposnikova** (U.R.S.S.) — 19,725 p
2. Steffi Kräker (R.D.G.) — 19,675 p
3. MELITA RÜHN (ROMÂNIA) — 19,650 p
4. Elena Davidova (U.R.S.S.) — 19,575 p
5. NADIA COMĂNECI (ROMÂNIA) — 19,350 p
6. Maxi Gnauck (R.D.G.) — 19,00 p

Paralele

1. **Maxi Gnauck** (R.D.G.) — 19,875 p
2. EMILIA EBERLE (ROMÂNIA) — 19,850 p
3. MELITA RÜHN (ROMÂNIA) — 19,775 p
   Steffi Kräker (R.D.G.) — 19,775 p
   Maria Filatova (U.R.S.S.) — 19,775 p
6. Maxi Gnauck (R.D.G.) — 19,30 p

Bîrnă

1. **NADIA COMĂNECI** (ROMÂNIA) — 19,800 p
2. Elena Davidova (U.R.S.S.) — 19,750 p
3. Natalia Saposnikova (U.R.S.S.) — 19,725 p
4. Maxi Gnauck (R.D.G.) — 19,700 p
5. Radka Zemanova (Cehoslovacia) — 19,650 p
6. EMILIA EBERLE (ROMÂNIA) — 19,400 p

Sol

1. **NADIA COMĂNECI** (ROMÂNIA) — 19,875 p

Nelli Kim (U.R.S.S.) — 19,875 p
3. Natalia Sapoșnikova (U.R.S.S.) — 19,825 p
Maxi Gnauck (R.D.G.) — 19,825 p
5. EMILIA EBERLE (ROMÂNIA) — 19,750 p
6. Jana Lubakova (Cehoslovacia) — 19,725 p

MASCULIN

Echipe

1. **U.R.S.S.** — 589,60 p **(Aleksandr Ditiatin, Nikolai Andrianov, Aleksandr Tkacev, Eduard Azarian, Vladimir Mankelov, Bogdan Makut)**
2. R.D. Germană — 581,15 p
3. Ungaria — 577 p
4. ROMÂNIA (DAN GRECU, AURELIAN GEORGESCU, KURT SZILIER, SORIN CEPOI, ROMULUS BUCUROIU, NICOLAE OPRESCU) — 572,30 p
5. Bulgaria — 571,55 p
6. Cehoslovacia — 569,80 p

Individual compus

1. **Aleksandr Ditiatin** (U.R.S.S.) — 118,650 p
2. Nikolai Andrianov (U.R.S.S.) — 118,225 p
3. Stoian Delcev (Bulgaria) — 118,000 p
4. Aleksandr Tkacev (U.R.S.S.) — 117,700 p
5. Roland Bruckner (R.D.G.) — 117,300 p
6. Michael Nikolay (R.D.G.) — 116, 750 p

. . . . . .

9. DAN GRECU (ROMÂNIA) — 115,225 p
14. KURT SZILLIER (ROMÂNIA) — 114,650 p
18. AURELIAN GEORGESCU (ROMÂNIA) — 114,075 p

Sol

1. **Roland Bruckner** (R.D.G.) — 19,750 p
2. Nikolai Andrianov (U.R.S.S.) — 19,725 p
3. Aleksandr Ditiatin (U.R.S.S.) — 19,700 p
4. Jiri Tabak (Cehoslovacia) — 19,675 p
5. Peter Kovács (Ungaria) — 19,425 p
6. Lutz Hoffmann (R.D.G.) — 18,725 p

Cal cu mînere

1. **Zoltan Magyar** (Ungaria) — 19,925 p
2. Aleksandr Ditiatin (U.R.S.S.) — 19,800 p
3. Michael Nikolay (R.D.G.) — 19,775 p
4. Roland Bruckner (R.D.G.) — 19, 725 p
5. Aleksandr Tkacev (U.R.S.S.) — 19,475 p
6. Ferenc Donath (Ungaria) — 19, 400 p

Inele

1. **Aleksandr Ditiatin** (U.R.S.S.) — 19,875 p
2. Aleksandr Tkacev (U.R.S.S.) — 19, 825 p
3. Jiri Tabak (Cehoslovacia) — 19, 600 p
4. Roland Bruckner (R.D.G.) — 19, 575 p
5. Stoian Delcev (Bulgaria) — 19,475 p
6. DAN GRECU (ROMÂNIA) — 10, 850 p

Sărituri

1. **Nikolai Andrianov** (U.R.S.S.) — 19,825 p
2. Aleksandr Ditiatin (U.R.S.S.) — 19,800 p
3. Roland Bruckner (R.D.G.) — 19,775 p
4. Ralf Hemmann (R.D.G.) — 19,750 p
5. Stoian Delcev (Bulgaria) — 19,700 p
6. Jiri Tabak (Cehoslovacia) — 19,525 p

Paralele

1. **Aleksandr Tkacev** (U.R.S.S.) — 19,775 p
2. Aleksandr Ditiatin (U.R.S.S.) — 19,750 p
3. Roland Bruckner (R.D.G.) — 19,650 p
4. Michael Nikolay (R.D.G.) — 19,600 p
5. Stoian Delcev (Bulgaria) — 19,575 p
6. Reinaldo Leon (Cuba) — 19,500 p

Bară

1. **Stoian Delcev** (Bulgaria) — 19,825 p
2. Aleksandr Ditiatin (U.R.S.S.) — 19,750 p
3. Nikolai Andrianov (U.R.S.S.) — 19,675 p
4. Ralf Peter Hemmann (R.D.G.) — 19,525 p
Michael Nikolay (R.D.G.) — 19,525 p
6. Sergio Suarez (Cuba) — 19,450 p

HALTERE

Categ. 52 kg

1. **Kanibek Osmonaliev** (U.R.S.S.) — 245 kg (107,5+137,5)

2. Ho Bong Sol (R.P.D. Coreeană) 245 kg (110+135)
3. Han Gyong Si (R.P.D. Coreeană) — 245 kg (110+135)
4. Bela Olah (Ungaria) — 245 kg (110+135)
5. Ştefan Leletko (Polonia) — 240 kg
6. Ferenc Hornyak (Ungaria) — 237,5 kg

Categ. 56 kg

1. **Daniel Nunez** (Cuba) — 275 kg RM (125+150)
2. Iurik Sarkizian (U.R.S.S.) — 270 kg (112,5+157,5)
3. Tadeusz Dembonczyk (Polonia) — 265 kg (120+145)
4. Andreas Letz (R.D.G.) — 265 kg
5. Yu Yong Yang (R.P.D. Coreeană) — 262,5 kg
6. Imre Ştefanovits (Ungaria) — 260 kg
7. GHEORGHE MATEI (ROMÂNIA) — 247,5 kg (105+142,5)
8. PAVEL PETRE (ROMÂNIA) — 245 kg (100+145)

Categ. 60 kg

1. **Viktor Mazin** (U.R.S.S.) — 290 kg (130+160)
2. Ştefan Dimitrov (Bulgaria) — 287,5 kg (127,5+160)
3. Marek Seweryn (Polonia) — 282,5 kg (127,5+155)
4. Antonin Pawlak (Polonia) — 275 kg
5. Julio Loscos (Cuba) — 275 kg
6. Frantisek Nedved (Cehoslovacia) — 272,5 kg

. . . . . .

8. GELU RADU (ROMÂNIA) — 265 kg (115+150)

— CONSTANTIN CHIRU (ROMÂNIA)

Categ. 67,5 kg

1. **Ianko Rusev** (Bulgaria) — 342,5 kg RM (147,5+195 RM)
2. Joachim Kunz (R.D.G.) — 335 kg (145+190)
3. Mihcio Paciov (Bulgaria) — 325 kg (142,5+182,5)
4. Daniel Senet (Franţa) — 322,5 kg
5. Gunther Ambras (R.D.G.) — 320 kg
6. Zbigniew Kaczmarek (Polonia) — 317,5 kg
8. VIRGIL DOCIU (ROMÂNIA) — 310 kg RN (140 RN + 170)

Categ. 75 kg

1. **Asen Zlatev** (Bulgaria) — 360 kg RM (160+200)
2. Aleksandr Pervii (U.R.S.S.) — 357,5 kg (157,5+200)
3. Nedelcio Kolev (Bulgaria — 345 kg (157,5+187,5)
4. Julio Echenique (Cuba) — 327,5 kg
5. DRAGOMIR CIOROSLAN (ROMÂNIA) — 322,5 kg (140+182,5)
6. Tapio Kinnunen (Finlanda) — 320 kg

Categ. 82,5 kg

1. **Iurik Vardanian** (U.R.S.S.) — 400 kg RM (177,5+222,5)
2. Blagoi Blagoev (Bulgaria) — 372,5 kg (175+197,5)
3. Duşan Polliacik (Cehoslovacia) — 367,5 kg (160+207,5)
4. Jan Lisowski (Polonia) — 355 kg
5. Kradimir Drandarov (Bulgaria) — 355 kg
6. Pavel Rabczeweski (Polonia) — 350 kg

. . . . . .

DUMITRU PETRE (ROMÂNIA)

Categ. 90 kg

1. **Peter Baczako** (Ungaria) — 377,5 kg (170+207,5)
2. Rumen Aleksandrov (Bulgaria) — 375 kg (170+205)
3. Franck Mantek (R.D.G.) — 370 kg (165+205)
4. Dalibor Rehak (Cehoslovacia) — 365 kg
5. Witold Walo (Polonia) — 360 kg
6. Lubomir Srisen (Cehoslovacia) — 357,5 kg
7. VASILE GROAPĂ (ROMÂNIA) — 355 kg RN (160 RN + 195 RN)

Categ. 100 kg

1. **Otta Zaremba** (Cehoslovacia) — 395 kg (180+215)
2. Igor Nikitin (U.R.S.S.) — 392,5 kg (177,5+212,5)
3. Alberto Blanco (Cuba) — 385 kg (172,5+212,5)
4. Mihail Jenig (R.D.G.) — 382,5 kg
5. Janos Solyomvary (Ungaria) — 380 kg
6. Manfred Funke (R.D.G.) — 377,5 kg

Categ. 110 kg

1. **Leonid Taranenko** (U.R.S.S.) — 422,5 kg RM (182,5+240)

2. Valentin Hristov (Bulgaria) — 405 kg (185+220)
3. György Szalay (Ungaria) — 390 kg (172,5+217,5)
4. Leif Nilsson (Suedia) — 380 kg
5. Vinzent Hörtnagl (Austria) — 372,5 kg
6. ȘTEFAN TASNADI (ROMÂNIA) — 360 kg (165+195)

Categ. +110 kg

1. **Sultan Rahmanov** (U.R.S.S.) — 440 kg (195+245)
2. Jürgen Heuser (R.D.G.) — 410 kg (182,5+227,5)
3. Tadeusz Rutkowski (Polonia) — 407,5 kg (180+227,5)
4. Rudolf Strejcik (Cehoslovacia) — 402,5 kg
5. Boguslaw Braum (Cehoslovacia) — 397,5 kg
6. Francisco Mendez (Cuba) — 395 kg

. . . . . .

MARIN PARAPANCEA (ROMÂNIA)

HANDBAL

FEMININ

1. **UR.R.S.S.**
2. Iugoslavia
3. R.D. Germană
4. Ungaria
5. Cehoslovacia
6. Congo

MASCULIN

1. **R.D. Germană**
2. U.R.S.S.
3. ROMÂNIA
4. Ungaria
5. Spania
6. Iugoslavia

HOCHEI PE IARBĂ

FEMININ

1. **Zimbabwe**
2. Cehoslovacia
3. U.R.S.S.
4. India
5. Austria
6. Polonia

MASCULIN

1. **India**
2. Spania
3. U.R.S.S.
4. Polonia
5. Cuba
6. Tanzania

ÎNOT

FEMININ

100 m liber

1. **Barbara Krause** (R.D.G.) — 54,79 RM
2. Karen Metschuk (R.D.G.) — 55,16
3. Ines Diers (R.D.G.) — 55,65
4. Olga Klevakina (U.R.S.S.) — 57,40
5. Connie Van Bentum (Olanda) — 57,63
6. Natalia Strunikova (U.R.S.S.) — 57,83

200 m liber

1. **Barbara Krause** (R.D.G.) — 1:58,33 RE
2. Ines Diers (R.D.G.) — 1:59,64
3. Carmela Schmidt (R.D.G.) — 2:01,44
4. Olga Klevakina (U.R.S.S.) — 2:02,29
5. Reggie de Jong (Olanda) — 2:02,76
6. June Croft (M. Britanie) — 2:03,15

400 m liber

1. **Ines Diers** (R.D.G.) — 4:08,76
2. Petra Schneider (R.D.G.) — 4:09,16
3. Carmela Schmidt (R.D.G.) — 4:10,84
4. Michelle Ford (Australia) — 4:11,65
5. Irina Aksenova (U.R.S.S.) — 4:14,46
6. Anelies Maas (Olanda) — 4:15,79

800 m liber

1. **Michelle Ford** (Australia) — 8:28,90
2. Ines Diers (R.D.G.) — 8:32,55
3. Heike Dähne (R.D.G.) — 8:33,48
4. Irina Aksenova (U.R.S.S.) — 8:38,05
5. Olga Komisarova (U.R.S.S.) — 8:42,04
6. Pascale Verbauwen (Belgia) — 8:44,88

4×100 m liber

1. **R. D. Germană (Barbara Krause, Karen Metschuck, Ines Diers, Sarina Hulssenbeck)** — 3:42,71 RM
2. Suedia — 3:43,93
3. Olanda — 3:49,51
4. Marea Britanie — 3:51,71
5. Australia — 3:54,16
6. Mexic — 3:55,41

100 m bras

1. **Ute Geweniger** (R.D.G.) — 1:10,22
2. Elvira Vasilkova (U.R.S.S.) — 1:10,41

3. Susanne Nielsson (Danemarca) 1:11,16
4. Margaret Kelly (M. Britanie) — 1:11,40
5. Eva Marie Hakasson (Suedia) — 1:11,72
6. Susannah Brownsdown (M. Britanie) — 1:12,11

. . . . . .

BRIGITTE PRASS (ROMÂNIA) — 1:15,10 RN

200 m bras

1. **Lina Kaciusite** (U.R.S.S.) — 2:29,54
2. Svetlana Varganova (U.R.S.S.) — 2:29,61
3. Julia Bogdanova (U.R.S.S.) — 2:32,33
4. Susane Nielsson (Danemarca) — 2:32,75
5. Irina Fleissnerova (Cehoslovacia) — 2:33,23
6. Ute Geweniger (R.D.G.) — 2:34,34

100 m spate

1. **Rica Reinisch** (R.D.G.) — 60,86 RM
2. Ina Kleber (R.D.G.) — 62,07
3. Petra Riedel (R.D.G.) — 62,64
4. CARMEN BUNACIU (ROMÂNIA) — 63,81
5. Carine Verbauwen (Belgia) — 63,82
6. Larisa Gorceakova — 63,87

200 m spate

1. **Rica Reinisch** (R.D.G.) — 2:11,77 RM
2. Kornelia Polit (R.D.G.) — 2:13,75
3. Brigit Treiber (R.D.G.) — 2:14,14
4. CARMEN BUNACIU (ROMÂNIA) — 2:15,20
5. Yolande Van Der Straten (Olanda) — 2:15,58
6. Carine Verbauwen (Belgia) — 2:16,66

100 m delfin

1. **Karen Metschuk** (R.D.G.) — 60,42
2. Andrea Pollack (R.D.G.) — 60,90
3. Cristiane Knacke (R.D.G.) — 61,44
4. Ann Osgerby (M. Britanie) — 62,21
5. Lisa Curry (Australia) — 62,40
6. Agneta Martensson (Suedia) — 62,61

200 m delfin

1. **Ines Geissler** (R.D.G.) — 2:10,44
2. Sybille Schönrock (R.D.G.) — 2:10,45
3. Michelle Ford (Australia) — 2:11,66
4. Andrea Pollack (R.D.G.) — 2:12,13
5. Dorota Brozowska (Polonia) — 2:14,12
6. Ann Osgerby (M. Britanie) — 2:14,83

400 m mixt

1. **Petra Schneider** (R.D.G.) — 4:36,29 RM
2. Sharron Davies (M. Britanie) — 4:46,83
3. Agnieszka Czopek (Polonia) — 4:48,17
4. Grit Slaby (R.D.G.) — 4:48,58
5. Ulrike Tauber (R.D.G.) — 4:40,18
6. Sonia Dangalakova (Bulgaria) — 4:43,25

. . . . . .

MARIANA PARASCHIV (ROMÂNIA — 5:04,56
IRINEL PĂNULESCU (ROMÂNIA) — 5:07,74

4×100 m mixt

1. **R. D. Germană (Rice Reinisch** 61,51 la 100 m spate — RME, **Ute Geweniger, Andrea Pollack, Karen Metschuk)** — 4:06,67 RM
2. Marea Britanie — 4:12,24
3. U.R.S.S. — 4:13,61
4. Suedia — 4:16,91
5. Italia — 4:19,05
6. Australia — 4:19,90
7. ROMÂNIA (CARMEN BUNACIU, BRIGITTE PRASS, MARIANA PARASCHIV, IRINEL PĂNULESCU) 4:21,27 RN

MASCULIN

100 m liber

1. **Jorg Woithe** (R.D.G.) — 50,40
2. Pelle Holmenz (Suedia) — 50,91
3. Per Johansson (Suedia) — 51,29
4. Serghei Kopliakov (U.R.S.S.) — 51,34
5. Refeele Franceschi (Italia) — 51,69
6. Serghei Krasiuk (U.R.S.S.) — 51,80

200 m liber

1. **Serghei Kopliakov** (U.R.S.S.) — 1:49,81 RE
2. Andrei Krîlov (U.R.S.S.) — 1:50,74
3. Graham Brewer (Australia) — 1:51,60
4. Jorg Woithe (R.D.G.) — 1:51,86

5. Ron McKeon (Australia) — 1:52,66
6. Paolo Revelli (Italia) — 1:52,76

400 m liber

1. **Vladimir Salnikov** (U.R.S.S.) — 3:51,31
2. Andrei Krîlov (U.R.S.S.) — 3:53,24
3. Ivan Stukalkin (U.R.S.S.) — 3:53,95
4. Djan Madruga (Brazilia) — 3:54,15
5. Daniel Machek (Cehoslovacia) — 3:55,68
6. Sandor Nagy (Ungaria) — 3:56,83

4×200 m liber

1. **U.R.S.S. (Serghei Kopliakov, Vladimir Salnikov, Ivar Stukalkin, Andrei Krîlov)** — 7:23,50 RE
2. R. D. Germană — 7:28,60
3. Brazilia — 7:29,30
4. Suedia — 7:30,10
5. Italia — 7:30,37
6. Marea Britanie — 7:30,81

1 500 m liber

1. **Vladimir Salnikov** (U.R.S.S.) — 14:58,27 RM
2. Aleksandr Kaev (U.R.S.S.) — 15:14,30
3. Max Metzker (Australia) — 15:14,39
4. Rainer Strohbach (R.D.G.) — 15:15,29
5. Borut Petric (Iugoslavia) — 15:21,78
6. Rafael Escalas (Spania) — 15:21,88

100 m bras

1. **Duncan Goodhew** (M. Britanie) — 63,34
2. Arsen Miskarov (U.R.S.S.) — 63,82
3. Peter Evans (Australia) — 63,96
4. Aleksandr Fodorovski (U.R.S.S.) — 64,00
5. Janos Dzvonyar (Ungaria) — 64,67
6. Linsay Spencer (Australia) — 65,04

200 m bras

1. **Robertas Julpa** (U.R.S.S.) — 2:15,85
2. Alban Vermes (Ungaria) — 2:16,93
3. Arsen Miskarov (U.R.S.S.) — 2:17,28
4. Ghenadi Utenkov (U.R.S.S.) — 2:19,61
5. Lindsay Spencer (Australia) — 2:19,68
6. Duncan Goodhew (M. Britanie) — 2:20,92

100 m delfin

1. **Pär Arvidsson** (Suedia) — 54,92
2. Roger Pyttel (R.D.G.) — 54,94
3. Davi Lopez-Zubero (Spania) — 55,13
4. Kees Vervoorn (Olanda) — 55,25
5. Evgheni Seredin (U.R.S.S.) — 55,35
6. Gary Abraham (M. Britanie) — 55,42

200 m delfin

1. **Serghei Fesenko** (U.R.S.S.) — 1:59,76
2. Philipp Hubble (M. Britanie) — 2:01,20
3. Roger Pyttel (R.D.G.) — 2:01,39
4. Peter Morris (M. Britanie) — 2:02,27
5. Mihail Gorelik (U.R.S.S.) — 2:02,44
6. Kees Vervoorn (Olanda) — 2:02,52

100 m spate

1. **Bengt Baron** (Suedia) — 56,53
2. Viktor Kuznețov (U.R.S.S.) — 56,99
3. Vladimir Dolgov (U.R.S.S.) — 57,63
4. Miloslav Rolko (Cehoslovacia) — 57,74
5. Sandor Wladar (Ungaria) — 57,84
6. Fred Eesting (Olanda) — 57,95

200 m spate

1. **Sandor Wladar** (Ungaria) — 2:01,93
2. Zoltan Varraszto (Ungaria) — 2:02,40
3. Mark Kerry (Australia) — 2:03,14
4. Vladimir Semetov (U.R.S.S.) — 2:03,48
5. Fred Eesting (Olanda) — 2:03,92
6. Michael Söderlung (Suedia) — 2:04,10

. . . . . .

MIHAI MANDACHE (ROMÂNIA) — 2:07,97

400 m mixt

1. **Aleksandr Sidorenko** (U.R.S.S.) — 4:22,89
2. Serghei Fesenko (U.R.S.S.) — 4:23,44
3. Zoltan Verasztto (Ungaria) — 4:24,24
4. Andras Hargitay (Ungaria) — 4:24,48
5. Djan Madruga (Brazilia) — 4:26,81
6. Miloslav Rolko (Cehoslovacia) — 4:26,99

4×100 m mixt

1. **Australia (Mark Kerry, Peter Evens, Marc Tonelli, Neal Brooks)** — 3:45,70
2. U.R.S.S. — 3:45,92
3. Marea Britanie — 3:47,71
4. R. D. Germană — 3:48,25
5. Franța — 3:49,19
6. Ungaria — 3:50,29

JUDO

Categ. 60 kg

1. **Thierry Rey** (Franţa)
2. José Rodriguez (Cuba)
3. Arambi Emiz (U.R.S.S.)
   Tibor Kincses (Ungaria)

Categ. 65 kg

1. **Nikolai Soloduhin** (U.R.S.S.)
2. Tsendying Damdin (Mongolia)
3. Januse Pawlowski (Polonia)
   Ilian Nedkov (Bulgaria)

Categ. 71 kg

1. **Ezio Gamba** (Italia)
2. Neil Adams (M. Britanie)
3. Karl-Heinz Lehmann (R.D.G.)
   Radvan Davaadalai (Mongolia)

Categ. 78 kg

1. **Şota Khabareli** (U.R.S.S.)
2. Juan Ferrer (Cuba)
3. Bernard Tchoullouyan (Franţa)
   Harald Heihke (R.D.G.)

Categ. 86 kg

1. **Juerg Roethlisberger** (Elveţia)
2. Isaac Azcuy (Cuba)
3. Aleksandr Iaskevici (U.R.S.S.)
   Detlef Ultsch (R.D.G.)

Categ. 95 kg

1. **Robert Van der Walle** (Belgia)
2. Tengiz Humuluri (U.R.S.S.)
3. Dietmar Lorenz (R.D.G.)
   Henk Numan (Olanda)

Categ. +95 kg

1. **Angelo Parisi** (Franţa)
2. Dimităr Zaprianov (Bulgaria)
3. Radomir Kovacic (Iugoslavia)
   Vladimir Kocman (Cehoslovacia)

Categ. „open"

1. **Dietmar Lorenz** (R.D.G.)
2. Angelo Parisi (Franţa)
3. Arthur Mapp (M. Britanie)
   Ándras Ozsvar (Ungaria)

LUPTE GRECO-ROMANE

Categ. 48 kg

1. **Jasilik Uşkempirov** (U.R.S.S.)
2. CONSTANTIN ALEXANDRU (ROMÂNIA)
3. F. Sereş (Ungaria)
4. P. Hristov (Bulgaria)
5. S. Haparanda (Suedia)
6. A. Olvera (Mexic)

Categ. 52 kg

1. **Vahtang Blaghidze** (U.R.S.S.)
2. Lajos Racz (Ungaria)
3. Mladen Mladenov (Bulgaria)
4. NICU GINGĂ (ROMÂNIA)
5. Anton Jelinek (Cehoslovacia)
6. Stanislaw Wroblewski (Polonia)

Categ. 57 kg

1. **Şamil Şerikov** (U.R.S.S.)
2. Josef Lipien (Polonia)
3. Benni Ljunbeck (Suedia)
4. MIHAI BOŢILĂ (ROMÂNIA)
5. Antonio Caltabiano (Italia)
6. Josef Krysta (Cehoslovacia)

Categ. 62 kg

1. **Stylianos Migiskis** (Grecia)
2. I. Toth (Ungaria)
3. B. Kramarenko (U.R.S.S.)
4. A. Frigici (Iugoslavia)
5. P. Kirov (Bulgaria)
6. K. Lipien (Finlanda)

. . . . . .

— ION PĂUN (ROMÂNIA)

Categ. 68 kg

1. **ŞTEFAN RUSU** (ROMÂNIA)
2. Andrjei Supron (Polonia)
3. Lars-Erik Skiöld (Suedia)
4. Suren Nalbadian (U.R.S.S.)
5. Buyandelger Bold (Mongolia)
6. Ivan Atanasov (Bulgaria)

Categ. 74 kg

1. **Ferenc Kocsis** (Ungaria)
2. Anatoli Bîkov (U.R.S.S.)
3. Mikko Huhtala (Finlanda)
4. Ianko Sopov (Bulgaria)
5. Lenart Lundel (Suedia)
6. Viteszlav Macha (Cehoslovacia)

. . . . . .

— GHEORGHE MINEA (ROMÂNIA)

Categ. 82 kg

1. **Ghenadi Korban** (U.R.S.S.)
2. Jan Dolgowics (Polonia)
3. Pavel Pavlov (Bulgaria)
4. Leif Anderson (Suedia)

5. Detlef Kuhn (R.D.G.)
6. Mihaly Toma (Ungaria)

. . . . . .

ION DRAICA (ROMÂNIA)

Categ. 90 kg

1. **Norbert Nottny** (Ungaria)
2. I. Kanighin (U.R.S.S.)
3. PETRE DICU (ROMÂNIA)
4. Fr. Anderson (Suedia)
5. T. Horschel (R.D.G.)
6. J. Paul (Cuba)

Categ. 100 kg

1. **Gheorghi Raikov** (Bulgaria)
2. Roman Bierla (Polonia)
3. VASILE ANDREI (ROMÂNIA)
4. Refic Memisevici (Iugoslavia)
5. Georgis Pokilidis (Grecia)
6. Oldrjik Dvorjak (Cehoslovacia)

Categ +100 kg

1. **Aleksandr Kolcinski** (U.R.S.S.)
2. Aleksandr Tomov (Bulgaria)
3. Hasan Bichara (Liban)
4. Joszef Farkas (Ungaria)
5. Prvoslav Ilici (Iugoslavia)
6. ROMAN CODREANU (ROMÂNIA)
   Arturo Diaz (Cuba)

LUPTE LIBERE

Categ. 48 kg

1. **Claudio Pollio** (Italia)
2. Se Hong Janwg (RPD Coreeană)
3. Serghei Kornilaev (U.R.S.S.)
4. Jan Falandys (Polonia)
5. Singh Mahabir (India)
6. Laszlo Biro (Ungaria)

. . . . . .

GHEORGHE RAȘOVAN (ROMÂNIA)

Categ. 52 kg

1. **Anatoli Beloglazov** (U.R.S.S.)
2. Wladislaw Stecyk (Polonia)
3. Nermedin Selimov (Bulgaria)
4. Lajos Szabo (Ungaria)
5. Dok Ryong Jang (RPD Coreeană)
6. Nanzadying Burgedaa (Mongolia)

. . . . . .

PETRE CEARNĂU (ROMÂNIA)

Categ. 57 kg

1. **Serghei Beloglazov** (U.R.S.S.)
2. Ho Pyong Li (RPD Coreeană)
3. Dugarsuren Oiunbold (Mongolia)
4. Ivan Țocev (Bulgaria)
5. AUREL NEAGU (ROMÂNIA)
6. Wiwslaw Konczak (Polonia)

Categ. 62 kg

1. **Magomedgasan Abusev** (U.R.S.S.)
2. Miho Dukov (Bulgaria)
3. Georges Hadjioanidis (Grecia)
4. Raul Cascaret (Cuba)
5. AUREL ȘUTEU (ROMÂNIA)
6. Olzibaiar Nsanajargal (Mongolia)

Categ. 68 kg

1. **Saipula Absaidov** (U.R.S.S.)
2. Ivan Iankov (Bulgaria)
3. Saban Sejdi (Iugoslavia)
4. Singh Jagmandar (India)
5. Eberhard Probst (R.D.G.)
6. OCTAVIAN DUȘA (ROMÂNIA)

Categ. 74 kg

1. **Valentin Raicev** (Bulgaria)
2. Jamtsying Davaajav (Mongolia)
3. Dan Karabin (Cehoslovacia)
4. Pavel Pineghin (U.R.S.S.)
5. Riszard Scigalski (Polonia)
6. Singh Rajander (India)

. . . . . .

MARIN PÎRCĂLABU (ROMÂNIA)

Categ. 82 kg

1. **Ismail Abilov** (Bulgaria)
2. Magomedhan Aratșilov (U.R.S.S.)
3. Istvan Kovacs (Ungaria)
4. Henryk Mazur (Polonia)
5. Abdula Nemedi (Iugoslavia)
6. Zevegyind Duvchin (Mongolia)

. . . . . .

VASILE ȚIGĂNAȘ (ROMÂNIA)

Categ. 90 kg

1. **Samarasar Oganesian** (U.R.S.S.)
2. Uwe Neupert (R.D.G.)
3. Aleksander Cichon (Polonia)
4. Ivan Ghinov (Bulgaria)
5. Dashdorj Tserentogtokh (Mongolia)
6. Christophe Adanson (Franța)

. . . . . .

ION IVANOV (ROMÂNIA)

Categ. 100 kg

1. **Ilia Mate** (U.R.S.S.)
2. Slavko Cervenkov (Bulgaria)
3. Julius Strnisko (Cehoslovacia)
4. Tomasz Busse (Polonia)
5. Harald Ruttner (R.D.G.)
6. VASILE PUŞCAŞU (ROMÂNIA)

Categ. +100 kg

1. **Soslan Andiev** (U.R.S.S.)
2. Joszef Balla (Ungaria)
3. Adam Sandurski (Polonia)
4. Roland Gehrke (R.D.G.)
5. ANDREI IANKO (ROMÂNIA)
6. Mamadou Sakho (Senegal)

PENTATLON MODERN

Individual

1. **Anatoli Starostin** (U.R.S.S.) — 5568 p
2. Tamas Szombathely (Ungaria) — 5502 p
3. Pavel Lednev (U.R.S.S.) — 5382 p
4. Svante Rasmusson (Suedia) — 5373 p
5. Tamas Marassko (Ungaria) — 5279 p
6. Janusz Piciak-Peciak (Polonia) — 5268 p

. . . . . .

22. DUMITRU SPÎRLEA (ROMÂNIA) — 5058 p
27. IULIU GALOVICI (ROMÂNIA) — 4935 p
41. CEZAR RĂDUCANU (ROMÂNIA) — 4397 p

Echipe

1. **U.R.S.S.** — 16 126 p
2. Ungaria — 15 912 p
3. Suedia — 15 845 p
4. Polonia — 15 634 p
5. Franța — 15 345 p
6. Cehoslovacia — 15 329 p

. . . . . .

11. ROMÂNIA — 14 390 p

POLO PE APĂ

1. **U.R.S.S.**
2. Iugoslavia
3. Ungaria
4. Spania
5. Cuba
6. Olanda

. . . . . .

9. ROMÂNIA

SĂRITURI

FEMININ

Trambulină

1. **Irina Kalinina** (U.R.S.S.) — 725,91 p
2. Martina Pröber (R.D.G.) — 698,89 p
3. Karin Guthke (R.D.G.) — 685,25 p
4. Jana Sirulkina (U.R.S.S.) — 673,66 p
5. Martina Jascke (R.D.G.) — 668,11 p
6. Valerie McFarlane (Australia) — 651,04 p

. . . . . .

RUXANDRA HOCIOTĂ (ROMÂNIA)
FELICIA CÎRSTEA (ROMÂNIA)

Platformă

1. **Martina Jäscke** (R.D.G.) — 596,250 p
2. Servard Emirzian (U.R.S.S.) — 576,465 p
3. Liana Tsotadze (U.R.S.S.) — 575,925 p
4. Ramona Wenzel (R.D.G.) — 572,070 p
5. Elena Matusenko (U.R.S.S.) — 540,180 p
6. Elsa Tenorio (Mexic) — 539, 445 p

MASCULIN

Trambulină

1. **Aleksandr Portnov** (U.R.S.S.) — 905,02 p
2. Carlos Giron (Mexic) — 892,14 p
3. Francco Cagnotto (Italia) — 871,50 p
4. Falk Hoffmann (R.D.G.) — 858,51 p
5. Aleksandr Kosenkov (U.R.S.S.) — 855,12 p
6. Christopher Snode (M. Britanie) — 844,47 p

Platformă

1. **Falk Hoffmann** (R.D.G.) — 835,65 p
2. Vladimir Aleinik (U.R.S.S.) — 819,70 p
3. David Ambarțumian (U.R.S.S.) — 817,44 p
4. Carlos Giron (Mexic) — 809,80 p
5. Dieter Vaskov (R.D.G.) — 802,80 p
6. Thomas Knuts (R.D.G.) — 783, 97 p

SCRIMĂ

FEMININ

Floretă individual

1. **Pasquale Trinquet** (Franța)
2. Magda Maros (Ungaria)
3. Barbara Wisoczanska (Polonia)
4. ECATERINA STAHL (ROMÂNIA)
5. Brigitte Gaudin-Latrille (Franța)
6. Dorina Vaccaroni (Italia)

Floretă echipe

1. **Franța**
2. U.R.S.S.
3. Ungaria
4. Polonia
5. Italia
6. Cuba

MASCULIN

Floretă inidividual

1. **Vladimir Smirnov** (U.R.S.S.)
2. Pascal Jolyot (Franța)
3. Aleksandr Romankov (U.R.S.S.)
4. Sabir Ruziev (U.R.S.S.)
5. Lech Koziejowski (Polonia)
6. PETRU KUKI (ROMÂNIA)

Floretă echipe

1. **Franța (Frederich Pietruszka, Didier Flament, Pascal Jolyot, Philippe Bonnin)**
2. U.R.S.S.
3. Polonia
4. R. D. Germană
5. ROMÂNIA (PETRU KUKI, TUDOR PETRUȘ, SORIN ROCA, MIHAI ȚIU)
6. Ungaria

Spadă individual

1. **Johan Harmanberg** (Suedia)
2. Ernö Kolocsonay (Ungaria)
3. Philippe Riboud (Franța)
4. Rolf Edling (Suedia)
5. Alksandr Mojaev (U.R.S.S.)
6. ION POPA (ROMÂNIA)

Spadă echipe

1. **Franța**
2. Polonia
3. U.R.S.S.
4. ROMÂNIA
5. Suedia
6. Cehoslovacia

Sabie individual

1. **Viktor Krovopuskov** (U.R.S.S.)
2. Mihail Burțev (U.R.S.S.)
3. Imre Gedövari (Ungaria)
4. Vasili Etropolski (Bulgaria)
5. Hristo Etropolski (Bulgaria)
6. Michelle Maffei (Italia)

Sabie echipe

1. **U.R.S.S.**
2. Italia
3. Ungaria
4. Polonia
5. ROMÂNIA
6. R. D. Germană

TIR

Armă liberă calibru redus 60 f culcat

1. **Karoly Varga** (Ungaria) — 599 p RM Eg.
2. Helfried Heilfort (R.D.G.) — 599 p
3. Petar Zaprianov (Bulgaria) — 598 p
4. Krisztof Stefaniak (Polonia) — 598 p
5. Timo Hagmaan (Finlanda) — 597 p
6. Aleksandr Mastianin (U.R.S.S.) — 597 p

. . . . . .

11—13. MIRCEA ILCA (ROMÂNIA) — 596 p

Armă liberă calibru redus 3 × 40 f

1. **Viktor Vlasov** (U.R.S.S.) — 1173 p RM
2. Berndt Hartstein (R.D.G.) — 1166 p
3. Sven Johansson (Suedia) — 1 165 p
4. Mauri Roppanen (Finlanda) — 1164 p
5. Aleksandr Mitrofanov (U.R.S.S.) — 1164 p
6. Nonka Matova (Bulgaria) — 1163 p

Mistreț alergător

1. **Igor Sokolov** (U.R.S.S.) — 589 p
2. Thomas Pfeffer (R.D.G.) — 589 p
3. Aleksandr Gazov (U.R.S.S.) — 587 p
4. Andras Doleshal (Ungaria) — 584 p
5. Igor Bodnar (Ungaria) — 584 p
6. Jorma Lievonen (Finlanda) — 584 p

Talere aruncate din şanţ

1. **Luciano Giovanetti** (Italia) — 198 t
2. Rustam Iambulatov (U.R.S.S.) — 196 t
3. Jörg Damme (R.D.G.) — 196 t
4. Jozsef Hojny (Cehoslovacia) — 196 t
5. Eladio Valduvi (Spania) — 195 t
6. Aleksandr Asanov (U.R.S.S.) — 195 t

Talere aruncate din turn

1. **Hans Kjeld Rasmussen** (Danemarca) 197 t
2. Lars Goran Carlsson (Suedia) — 196 t
3. Roberto Castrillo (Cuba) — 196 t
4. Pavel Pulda (Cehoslovacia) — 196 t
5. Celso Giardini (Italia) — 196 t
6. Guillermo Torres (Cuba) — 195 t

. . . . . .

19. IOAN TOMAN (ROMÂNIA) — 192 t

Pistol liber

1. **Aleksandr Melentiev** (U.R.S.S.) — 581 p RM
2. Harald Vollmar (R.D.G.) — 568 p
3. Lubcio Diakov (Bulgaria) — 565 p
4. Gil San Soh (R.P.D. Coreeană) — 565 p
5. Seppo Saarenpaa (Finlanda) — 565 p
6. Serghei Pîjianov (U.R.S.S.) — 564 p

. . . . . .

17. DAN IUGA (ROMÂNIA) — 555 p

Pistol viteză

1. **CORNELIU ION (ROMÂNIA)** — 596 p
2. Jurgen Wieffel (R.D.G.) — 596 p
3. Gerhard Petritsch (Austria) — 596 p
4. Vladas Turla (U.R.S.S.) — 595 p
5. Roberto Ferraris (Italia) — 595 p
6. Afanasi Kusmin (U.R.S.S.) — 595 p
7. MARIN STAN (ROMÂNIA) — 595 p

TIR CU ARCUL

FEMININ

1. **Keto Losaberidze** (U.R.S.S.) — 2491 p
2. Natalia Butuzova (U.R.S.S.) — 2477 p
3. Paivi Meriluoto (Finlanda) — 2449 p
4. Zdenka Padevetova (Cehoslovacia) — 2405 p
5. Gwang Sun O (R.P.D. Corneeană) — 2401 p
6. Katerina Floris (Olanda) — 2382 p

. . . . . .

13. AURORA CHIN (ROMÂNIA) — 2319 p
24. TEREZIA PREDA (ROMÂNIA) — 2195 p

MASCULIN

1. **Tomi Poikolainen** (Finlanda) — 2455 p
2. Boris Isacenko (U.R.S.S.) — 2452 p
3. Giancarlo Ferrari (Italia) — 2449 p
4. Mark Blenkarne (M. Britanie) — 2446 p
5. Bela Nagy (Ungaria) — 2446 p
6. Vladimir Eşeev (U.R.S.S.) — 2432 p

. . . . . .

15. ANDREI BERKI (ROMÂNIA) — 2389 p
25. MIHAI BÎRZU (ROMÂNIA) — 2280 p

VOLEI

FEMININ

1. **U.R.S.S.**
2. R.D. Germană
3. Bulgaria
4. Ungaria
5. Cuba
6. Peru
7. Brazilia
8. ROMÂNIA

MASCULIN

1. **U.R.S.S.**
2. Bulgaria
3. ROMÂNIA
4. Polonia
5. Brazilia
6. Polonia

YAHTING

Clasa Finn

1. **Esko Reckhardt** (Finlanda) — 36,70 p
2. Wolfgang Mayrhofer (Austria) — 46,770 p
3. Andrei Balaşov (U.R.S.S.) — 47,40 p
4. Claudio Biekarck (Brazilia) — 53 p
5. Jochen Schumann (R.D.G.) — 54,60 p
6. Kent Carlsson (Suedia) — 63,70 p

. . . . . .

15. MIHAI BUTUCARU (ROMÂNIA) —114 p

Clasa 470

1. **Marcos Soares — Eduardo Penido** (Brazilia) — 36,40 p
2. Jorg Borowski — Egbert Svenson (R.D.G.) — 38,70 p
3. Jouko Lindgren — Georg Tallberg Finlanda) — 39,70 p
4. Henk Van Gent — Jan Van den Hondei (Olanda) — 49,40 p
5. Leon Wrobel — Tamasz Stoki (Polonia) — 53 p
6. Gustavo Doreste — Alfredo Rigau (Spania) — 54,10 p

Clasa F.D.

1. **Alesandro Abascal — Miguel Noguer** (Spania) — 19 p
2. David Wilkins — James Wilkinson (Irlanda) — 30 p
3. Szabolcs și Szolt Detre (Ungaria) — 45,70 p
4. Wolfgang Haase— Wolfgang Wenzel (R.D.G.) — 51,40 p
5. Vladimir Leontiev — Valeri Zubanov (U.R.S.S.) — 51,70 p
6. Jorgen și Jacob Moller (Danemarca) — 54,50 p

. . . . . .

13. MIRCEA CARP — ADRIAN ARENDT (ROMÂNIA) — 110 p

Clasa Soling

1. **Poul Richard Jensen** (Danemarca) — 23 p
2. Boris Budnikov (U.R.S.S.) — 30,40 p
3. Anastasios Boudouris (Grecia) — 30,40 p
4. Dieter Below (R.D.G.) — 37,40 p
5. Gerd Bakker (Olanda) — 45 p
6. Vicente Brun (Brazilia) — 47,10 p

Clasa Star

1. **Valentin Mankin** (U.R.S.S.) — 24,70 p
2. Hubert Raudasch (Austria) — 31,70 p
3. Giorgio Gorla (Italia) — 36,10 p
4. Petre Sundelin (Suedia) — 44,70 p
5. Jens Cristensen (Danemarca) — 45,70 p
6. Boudewijn Binkhorst (Olanda) — 49,40 p

Clasa Tornado

1. **Alexandre Welter — Lars Bjorkstrom** (Brazilia) — 21,40 p
2. Peter Due — Per Kjerfgard (Danemarca) — 30,40 p
3. Goran Marstrom — Jorgen Ragnarsson (Suedia) — 33,70 p
4. Viktor Potapov — Alexandr Zîbin (U.R.S.S.) — 35,10 p
5. Willem Van Want Meijer — Govert Brasser (Olanda) — 39,00 p
6. Pekka Narko — Juha Siira (Finlanda) — 47,70 p

. . . . . .

11. ANDREI CHILIMAN — CĂTĂLIN LUCHIAN (ROMÂNIA) — 98 p

DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII VITALE ȘI A CALITĂȚILOR MOTRICE PRIN TRATAREA DIFERENȚIATĂ A PREGĂTIRII ELEVILOR ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. ALEXANDRU TATU
Liceul „Traian Vuia" — Cluj-Napoca

În procesul de pregătire se știe că educatorul acționează în domeniul aptitudinilor și disponibilităților elevilor, iar aceste valențe au un rol foarte important în domeniul educației fizice școlare. Unii dintre elevi au disponibilități mai mari în gimnastică, alții într-unul din jocurile sportive sau în atletism ; unii dintre copii sînt mai bine dezvoltați, cu calități fizice bune, alții cu o constituție fizică mai debilă și calități fizice mai slabe.

După cum se cunoaște, în prezent, în majoritatea școlilor, în cadrul lecțiilor de educație fizică, toți elevii fac aceeași pregătire, toți execută aceleași exerciții, cu aceeași dozare, tuturor li se dă aceeași uniformizare de conținut. Oare aceasta nu este o greșeală a noastră ? Oare aceasta nu contravine legilor dezvoltării și formării individului ? Nu contravine esenței domeniului ? Credem că da. Aptitudinile și disponibilitățile organismului uman trebuie cultivate, fiind o obligație socială a noastră a tuturor.

Esența întregii acțiuni educaționale o constituie valorificarea pe deplin a disponibilităților elevilor, în condițiile actuale, cînd în majoritatea școlilor domnește comoditatea, rutina, teama de elementul nou, „nu se poate realiza".

În prezent, privirile specialiștilor se îndreaptă tot mai mult spre metode și forme noi de organizare și desfășurare a lecțiilor de educație fizică, cu scopul să optimizeze procesul educațional prin exploatarea unor forțe interpersonale ale elevilor, care să dinamizeze dezvoltarea capacității vitale, a creșterii rezistenței organismului, a dezvoltării calităților motrice și a indicelui de sănătate.

În lucrarea de față am încercat o investigație biologică complexă, avînd drept scop determinarea, în cadrul unui experiment, a dezvoltării capacității vitale și a calităților motrice prin metoda „tratării diferențiate a pregătirii elevilor în lecția de educație fizică".

MATERIAL ȘI METODĂ

Pentru efectuarea lucrării am folosit următoarele metode :

1. experimentul pedagogic ;
2. observația pedagogică ;
3. controalele și măsurătorile ;
4. probele de control.

În cadrul experimentului, metoda propusă pentru optimizarea predării educației fizice constă în : „tratarea diferențiată a pregătirii elevilor în lecția de educație fizică".

Experimentul pedagogic a fost realizat în cadrul Liceului industrial „Traian Vuia" din Cluj-Napoca, pe perioada 15 septembrie — 20 decembrie 1979 și 10 ianuarie — 30 martie 1980 și s-a realizat pe un lot de 50 de elevi, 25 de elevi în grupa experimentală din anul I A și 25 de elevi în grupa martoră din anul I G.

La începutul anului școlar, elevii din grupa experimentală au fost supuși unui control medical în cadrul cabinetului școlar de specialitate și a unor testări din punct de vedere

al dezvoltării fizice (talie, greutate, perimetru) și a calităților motrice. După testările făcute, elevii au fost împărțiți în trei grupe valorice apropiate, astfel :

1. grupa valoric slabă ;
2. grupa valoric mediocră ;
3. grupa valoric bună.

Cu grupa martoră s-a lucrat cu întregul efectiv al clasei, apți pentru educație fizică, în mod obișnuit. Pe parcursul întregului experiment, conținutul, mijloacele și structurile de exerciții preconizate au avut la bază cerințele programei și exigențele actuale ale educației fizice școlare.

Diferențierile transmiterii cunoștințelor, ale formării deprinderilor motrice și ale dezvoltării calităților motrice s-au manifestat în cadrul grupelor valorice din lotul experimental atît din punct de vedere al intensității, al numărului de repetări, al tempoului, al încărcăturii, cît și al pauzelor dintre exerciții, toate determinate de metoda de acționare didactică „tratatea diferențiată în pregătirea elevilor".

În cele două etape de lucru, orientarea activității didactice în cadrul lotului experimental a fost orientată spre :

— angrenarea în activitate a tuturor elevilor ;

— să pună în valoare calitățile personale ale elevilor, stimulîndu-i continuu ;

— să asigure o densitate optimă de lucru pe tot parcursul lecției ;

— să asigure o încărcătură progresivă fiecărei grupe valorice de lucru ;

— să urmărească accelerarea învățării pe baze obiective, în condițiile morfo-funcționale ale copiilor ;

— să ofere elevilor mijloacele de a observa și înregistra singuri progresul lor prin jocuri, întreceri și probe de control ;

— să asigure o instruire dinamică și atractivă prin utilizarea unor structuri globale complexe, care să permită elevilor însușirea unor game variate de exerciții și elemente tehnice, într-o înlănțuire continuă.

În procesul gîndirii elevilor am avut în vedere următoarele : la început s-au dat sarcini simple și concrete, la care elevii trebuiau să găsească imediat soluțiile de rezolvare ; în continuare, exercițiile le-am alcătuit astfel încît elevii trebuiau să găsească singuri rezolvările în situații diferite — de exemplu : pentru dezvoltarea vitezei — creșterea tempoului de execuție, alternarea exercițiilor lente cu cele în viteză mare ; pentru dezvoltarea forței — ridicarea de greutăți, învingerea greutății proprii ; pentru dezvoltarea rezistenței — repetarea unor eforturi prelungite, dar cu intensitate moderată (medie) și cu tempou uniform. Pe acest fond s-au adăugat gradat exerciții organizate în circuit și intervale scurte.

Observația s-a făcut de-a lungul întregului experiment în cadrul tuturor lecțiilor, folosind, cu precădere, observația liberă și scrisă.

Pentru determinarea gradului de dezvoltare a capacității vitale și a calităților motrice pentru ambele loturi — experimental și martor — am utilizat șase probe :

1. alergarea de viteză pe 50 m ;
2. săritura în lungime de pe loc ;
3. alergarea de rezistență pe 1000 m ;
4. aruncarea mingii medicinale (2 kg) înainte, cu două mîini de sus ;
5. măsurarea capacității vitale (spirometria) ;
6. îndemînarea generală (traseu aplicativ cu următoarele ateliere : rostogolire înainte, tîrîre pe sub obstacol, escaladare, conducerea mingii de baschet, după pase la perete, dribling printre jaloane (5).

Probele de control au fost efectuate de către toți elevii din cele două loturi, experimental și martor, la începutul experimentului și la sfîrșit (tabelele 1 și 2).

Din multitudinea posibilităților pe care ni le oferă mijloacele pentru dezvoltarea calităților motrice am selecționat cîteva dintre cele mai reprezentative folosite în cadrul experimentului, cum sînt :

— exerciții acrobatice, jocuri de mișcare cu sarcini de alergare, săritură și aruncare, jocuri sportive ;

— alergări pe distanțe scurte efectuate individual, pe perechi, în grup, sub formă de ștafetă și de întrecere ;

— treceri dintr-o poziție într-alta, la semnale sonore și vizuale ;

— exerciții de lansare, asvîrlire și împingere cu obiecte ușoare ;

— trasee aplicative cu îndeplinirea de sarcini variate : escaladări, sărituri peste obstacole, treceri pe sub obstacole, transportul de obiecte, conducerea mingii cu ocolirea jaloanelor, cățărări pe spaliere ;

— exerciții de cățărare la scara fixă, la scara mobilă, la frînghie, la prăjină ;

— exerciții cu obiecte, partener, bănci de gimnastică ;

— exerciții pentru dezvoltarea vitezei de alergare și a vitezei de reacție ;

— exerciții pentru dezvoltarea preciziei în mișcările manuale, a abilității și aprecierii vizuale ;

— exerciții pentru dezvoltarea mobilității.

Prezentăm în continuare cîteva dintre principalele mijloace folosite în cadrul experimentului pentru dezvoltarea calităților motrice.

MIJLOACE FOLOSITE PENTRU DEZVOLTAREA VITEZEI DE ALERGARE, DE REACȚIE ȘI DE EXECUȚIE

— Executarea diverselor sarcini la semnale auditive și vizuale : ghemuiri, sărituri, culcări.

— Trecerea din diverse poziții în altele la semnale vizuale și auditive : din stînd în culcat, din culcat în șezînd, din stînd în fandat, din culcat pe spate în poziția pe genunchi.

— Alergare cu joc de gleznă — 6-8 pași și ridicarea energică a coapsei la orizontală — distanță de 30-40 m.

— Alergare cu pornire din stînd și sprijin ghemuit 2+2×20 m.

— Alergare cu accelerare pe distanță de 30-40 m.

— Accelerări de coordonare în cadență accelerată progresiv.

— Alergare cu schimb de ritm la semnal 3×30 m, 4×50 m, 2×50 m

— Accelerări cu joc de gleznă, alternate cu 3-4 accelerări pe distanță de 30-50 m.

— Alergare accelerată cu atingerea vitezei maxime în final — 3—5×50 m.

— Alergare cu genunchii sus pe distanță de 30-50 m.

— Alergare cu start de jos — 6—8×20 m.

— Alergare cu accelerare, cu creșterea vitezei de deplasare, pe distanță de 30-40 m.

— Alergare cu start din picioare pe distanță de 30-40 m.

— Alergare lansată — 4×40 m, 2×50 m, 3×50 m, în tempouri diferite.

— Exerciții de reacție la semnale auditive.

— Alergare cu genunchii sus, joc de gleznă și pendularea gambei înapoi pe distanță de 20-30 m.

— Alergări de coordonare în cadență accelerată progresiv.

— Pase de handbal în doi — 15 secunde, continuate cu sprint — 20-30 m.

— Pase de handbal la zid — 10 secunde, continuate cu sprint — 30 m.

— Ștafetă cu alergare, escaladare, cățărare și conducerea mingii.

— Pase cu mingi de handbal, dribling, pase cu partener, aruncări la zid în viteză maximă.

— Parcursuri aplicative cu aruncări la coș, aruncări la poartă, șuturi la poartă.

— Jocuri dinamice cuprinzînd elementele : alergarea, pasarea și conducerea mingii.

Ca metodă de lucru s-a folosit **metoda repetărilor.**

MIJLOACE FOLOSITE PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENȚEI GENERALE

— Alergări repetate pe 100-150-200 m, cu mărirea sau micșorarea tempoului sau a pauzelor de revenire.

— Mers alternat cu alergare ușoară — 10-15 minute.

— Alergare în tempo variat, 80-300 m, în tempo 2/4, 3/4, 4/4.

— Alergare accelerată — 30-50 m, în tempo 3/4.

— Alergări uniforme în tempo 2/4 pe 200-400 m — 2-4 repetări.

— Alergare pe teren variat — 5-10 minute.

— Crosuri pe distanțe de 600-1000 m.

— Conducerea mingii pe distanțe de 30-40 m, cu mîna și cu piciorul.

— Alergare repetată, cu intensitate de 90 la sută, pauză — 5 minute, alergare ușoară și mers — 3×500 m.

— Pase de handbal și alergări cu schimbări de direcție la diferite semnale.

— Alergare cu intensitate de sută la sută — pauză 10 minute — 600 m.

— Alergare cu intensitate de 80 la sută — pauză 7 minute — 400 m.

— Alergare cu intensitate de 85 la sută — pauză 5 minute — 200 m.

— Parcursuri aplicative implicînd : alergarea, trecerea peste obstacole, cățărările, transportul de greutăți și conducerea mingii.

— Joc de handbal — 15-20 de minute.

— Joc de fotbal — 25-30 de minute.

— Jocuri dinamice, elementul de bază fiind alergarea (distanțele de alergare vor fi mărite).

Pentru dezvoltarea rezistenței generale s-a folosit **metoda cu intervale**

Tabelul 1

GRUPA MARTOR .

Anul I G

Nr. crt	Numele și prenumele	50 m (sec.)		Săritura în lungime de pe loc (m)		1000 m (min.-sec.)		Aruncarea mingii medicinale (m)		Îndemînarea generală (sec.)		Capacitatea vitală (cm^3)	
		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1	B.A.	6,8	6,7	2,30	2,38	3'20"	3'20"	9,20	9,87	19,8	18,4	2800	3100
2	B.T.	7,1	6,9	2,24	2,36	3'30"	3'11"	8,20	8,95	18,2	17	3200	3300
3	C.I.	7,3	7	2,18	2,27	3'40"	3'28"	8,70	9,78	24,9	22,8	3800	3900
4	B.V.	7,4	7,2	2,10	2,24	3'34"	3'30"	7,20	8,60	26,8	24,3	4100	4300
5	C.A.	6,9	6,7	2,25	2,37	3'19"	3'09"	8,10	9,30	19,6	18,2	3700	3800
6	D.N.	7,5	7,3	2,08	2,19	4'02"	3'48"	6,80	7,95	19,2	18	3000	3300
7	G.T.	6,8	6,6	2,21	2,35	2,59	2'53"	7,90	8,85	21,3	20,2	3700	3900
8	F.I.	7,1	7	2,09	2,17	3'33"	3'25"	8,35	9,40	21,3	19,2	3000	3300
9	H.I.	6,7	6,5	2,18	2,29	3'08"	3'09"	9,80	9,95	21,2	18,9	3600	3700
10	M.I.	6,5	6,3	2,40	2,46	3'25"	3'15"	6,20	7,60	23,2	22,7	2700	3000
11	M.S.	7,1	6,8	2,27	2,39	3'17"	3'09"	6,90	8,40	24,8	23,3	2600	2800
12	M.I.	7,3	6,8	2,30	2,41	3'37"	3'25"	9,10	10,05	19,9	18,2	3300	3400
13	M.M.	7	6,9	2,19	2,43	3'28"	3'19"	8,05	9,15	22,7	21,2	3000	3300
14	M.A.	7	6,9	2,15	2,23	3'27"	3'13"	7,70	8,90	19,6	18,1	3800	3900
15	M.I.	6,9	6,8	2,30	2,39	3'17"	3'04"	7,20	8,40	21,2	20,2	2700	3000
16	M.V.	7,8	7,5	1,95	2,15	3'58"	3'47"	5,95	7,15	22,4	19,8	2800	3100
17	M.M.	6,4	6,3	2,22	2,34	2'59"	2'53"	6,90	7,85	22,3	21,1	4200	4400
18	O.I.	6,9	6,7	2,30	2,41	3'23"	3'14"	7,60	8,55	19,3	17,6	3600	3800
19	P.M.	7,2	7	1,90	2,23	3'35"	3'26"	8,20	9,30	20,4	18,2	2700	2900
20	P.I.	7,4	7,2	2,14	2,26	3'31"	3'22"	7,10	8,05	23,8	22,3	4100	4400
21	S.S.	7,6	7,3	1,95	2,13	4'03"	3'49"	7,30	8,40	21,2	20,3	3700	3900
22	S.G.	7,2	7	2,24	2,29	3'44"	3'32"	8,30	9,55	22,2	20,3	4000	4200
23	S.G.	7,4	7,2	1,98	2,16	3'46"	3'39"	7,90	8,95	21,4	20,2	3200	3500
24	S.A.	7	6,8	2,18	2,35	3'28"	3'17"	8,55	9,70	23,4	22,2	3500	3600
25	K.D.	7,2	6,9	1,98	2,19	3'37"	3'03"	7,90	9,10	22,6	20,8	3700	3900

A = Înainte de experiment

B = După experiment

Tabelul 2

GRUPA EXPERIMENTALĂ

Anul I A

Nr. crt.	Numele și prenumele	50 m (sec.)		Săritura în lungime de pe loc (m)		1000 m (min.-sec.)		Aruncarea mingii medicinale (m)		Îndemînarea generală (sec.)		Capacitatea vitală (cm^3)	
		A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1	A.A.	7,3	6,9	2,10	2,39	3'20"	3'04"	8,40	9,81	22,2	19,6	3300	3700
2	B.A.	7,6	7,5	1,98	2,18	3'47"	3'40"	7,30	8,60	22,9	20,5	2900	3400
3	B.D.	7,2	6,8	2,08	2,29	3'17"	3'04"	8,50	9,60	21,3	18,8	3500	3700
4	B.A.	6,9	6,5	2,27	2,44	3'19"	3'01"	9,05	10,72	19,4	16,2	3400	3900
5	C.E.	6,8	6,3	2,30	2,42	3'42"	2'54"	8,70	10,54	19,7	16,5	3700	4100
6	C.R.	7,8	7,5	2,03	2,17	4'02"	3'47"	6,90	8,30	23,4	20	3000	3400
7	D.A.	6,4	6,1	2,25	2,45	2'56"	2'50"	8	10,38	17,8	15,2	3700	4100
8	F.D.	7,6	7,3	1,98	2,20	3'36"	3'40"	7,95	8,52	22,6	20,2	2800	3200
9	H.T.	7	6,5	2,26	2,48	3'20"	3'01"	8,80	9,98	19,3	16,1	3300	3800
10	H.M.	7	6,6	2,25	2,43	3'42"	2'56"	9,25	9,80	18,3	15,2	3600	4100
11	L.I.	6,8	6,3	2,36	2,56	3'52"	2'52"	8,60	10,98	17,9	15,2	4000	4400
12	M.A.	7,4	7	2,15	2,34	3'23"	3'06"	8,75	9,30	20,8	18	3400	3900
13	M.L.	7,3	6,9	1,98	2,20	3'31"	3'20"	7,30	9,15	20,6	18,2	3500	3800
14	M.D.	7,8	7,6	2,02	2,21	3'47"	3'27"	7,40	8,60	22,9	20,5	2900	3200
15	M.G.	7,7	7,4	1,97	2,14	3'52"	3'34"	7,30	8,48	23,2	21,8	2800	3300
16	N.I.	7,2	6,9	2,02	2,21	3'24"	3'07"	8,25	9,46	21,9	19,1	3100	3600
17	P.M.	7,4	7	2,13	2,30	3'38"	3'09"	7,90	9,42	21,7	19,3	3300	3800
18	P.C.	7,1	6,6	2,12	2,34	3'40"	3'20"	7,95	9,08	21,3	18,4	3600	4000
19	P.V.	7,8	7,4	1,89	2,16	3'40"	3'27"	6,85	7,85	23,8	20,5	3100	3500
20	S.D.	7,3	7	2,10	2,27	3'19"	3'03"	8,20	9,64	22,1	19,2	3400	3300
21	S.R.	6,9	6,5	2,26	2,49	3'15"	2'55"	8,25	9,85	20,2	17	3600	4000
22	S.G.	7,9	7,6	2,03	2,21	3'58"	3'35"	7,25	8,54	24	21,7	3000	3400
23	T.M.	6,7	6,2	2,17	2,34	3'16"	2'52"	8,75	10,22	19,7	16,2	3500	4000
24	T.I.	8,2	7,8	1,87	2,04	4'02"	3'50"	6,25	7,70	24,2	21,7	2900	3300
25	T.P.	6,7	6,2	2,28	2,56	3'19"	2'53"	8,95	10,04	18,4	15,3	3500	4000

A = Înainte de experiment

B = După experiment

scurte, cu durata efortului cuprinsă între 15 secunde și 2 minute.

MIJLOACE FOLOSITE PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI GENERALE

— Stînd față în față, cîte doi de mîini apucat ; tracțiuni și împingeri cu opunerea de rezistență — 3×20 de secunde, 3×30 de secunde.

— Alergare cu împingerea unui partener care opune rezistență la umeri.

— Sprijin ghemuit, săritură oblică cu înaintare și întinderea picioarelor — 3×10 ori, 5×7 ori.

— Stînd ; sărituri cît mai înalte — 4×30 de ori, 3×50 de ori.

— Stînd ; săritură cu ridicarea genunchilor la piept — 3×30 de ori, 5×15 ori.

— Atîrnat la scara fixă ; cățărare în brațe și coborîre în același fel — 5 ori.

— Culcat cu fața în jos, sprijin cu picioarele la spalier ; ridicare în extensie și revenire lentă — 5×5 ori.

— Cățărare la prăjină numai cu ajutorul brațelor.

— Stînd, cîte 5-6, cu banca de gimnastică deasupra capului ; îndoirea brațelor cu ducerea băncii pe umărul drept și stîng și întinderea lor deasupra capului — 3×10 ori.

— Atîrnat la bara fixă ; trageri în brațe, cu sprijin și cu ajutor — 4×7 ori.

— Aruncarea mingii umplute peste cap, cu aplecarea corpului înainte și apoi îndreptarea lui bruscă — 30-40 de ori.

— Ridicări, balansări, rotări ale brațelor cu hantele în mîini : 3×15 ori din fiecare.

— Coborîre pe scara fixă numai în brațe — 10 ori.

— Tîrîre cu fața în jos numai cu ajutorul brațelor — 5×15 ori.

— Șezînd, cu sprijinul picioarelor la scara fixă ; partenerul apasă în jos trunchiul executantului care opune rezistență : 15-20 de ori.

— Semigenuflexiuni cu partener, sprijin cu brațele pe scara fixă — 5×10 ori.

— Culcat pe spate, ținînd o minge umplută între glezne ; tragerea călcîielor la șezută și întinderea lor — 5-10 ori.

— Culcat pe spate, prins de glezne cu mîinile ; tîrîre înainte — 4×10 m, 4×15 m, 3×20 m.

— Sărituri la coardă pe un picior și pe amîndouă picioarele — 3×30 de secunde.

— Ștafete cu transport de greutăți, împingeri de obiecte de diferite greutăți — două — trei serii a șase repetări.

— Repetări de pas sărit, pas săltat pe 20-35 m — 5-6 repetări.

— Exerciții de aruncări și prinderi cu mingi umplute — două serii a 10—12 repetări.

— Culcat pe spate pe bancă, împingerea halterei (20 kg) — 6×10 ori.

— Stînd, cu haltera pe umeri ; împins-aruncat — 3×10 ori.

— Sărituri în lungime de pe loc, cu elan, multisalturi — 50-60 de desprinderi.

— Culcat pe spate ; ridicare în pod, și revenire.

— Stînd depărtat, apucat de bara halterei de 40-50 kg ; îndreptări de trunchi cu brațele întinse — serii a cîte 6-8 repetări.

— Lupte libere cu partener, în reprize scurte.

— Jocuri dinamice, elementele de bază fiind alergarea și forța — 60 de minute.

Pentru dezvoltarea forței s-a folosit **metoda lucrului în circuit, metoda contracțiilor izometrice** și **metoda lucrului cu haltere.**

MIJLOACE FOLOSITE PENTRU DEZVOLTAREA ÎNDEMÎNĂRII

— Escaladări și treceri peste obstacole (ladă de gimnastică, cal cu mînere etc.).

— Alergări pe diferite porțiuni de teren — iarbă, nisip, zgură, zăpadă, bitum, teren desfundat etc.

— Sărituri peste diferite obstacole (bănci de gimnastică, mingi medicinale etc.).

— Alergare cu pași încrucișați — stînga, dreapta, alergare cu spatele înainte, alergare șerpuită.

— Mers și alergare pe bîrnă, bănci de gimnastică întoarse, curse cu obstacole.

— Sărituri în lungime înapoi, cu întoarceri de 180° și 360°.

— Sărituri de pe diferite înălțimi, cu efectuarea unor mișcări cu brațele și picioarele în timpul zborului.

— Sărituri peste garduri joase, pe ambele picioare.

— Exerciții cu bastoane.

— Aruncări cu ambele mîini, cu și fără elan.

— Pași săltați, săriți și triplusalt, cu și fără elan.

— Exerciții acrobatice individuale și cu partener.

— Sărituri peste cal în lungime, cu picioarele printre brațe.

— Alergare, prinderea mingii venită din lateral, conducerea mingii, aruncare la poartă cu pas adăugat și din săritură.

— Rostogolirea înainte, trecere pe sub obstacol, escaladare, dribling, pasă cu peretele.

— Primirea mingii, conducerea mingii cu ocolirea unor jaloane, pasarea lateral, reprimirea mingii, aruncare la poartă.

— Parcursuri aplicative cu: sărituri, echilibru, cățărări, tîrîri, escaladări, conducerea mingii, transportul de greutăți;

— Jocuri sportive — handbal, baschet și fotbal pe teren redus — 20-30 de minute.

EXEMPLE DE TEME DE LECȚII FOLOSITE ÎN TIMPUL EXPERIMENTULUI

— Însușirea startului din picioare și corelarea lui cu alergarea.

— Perfecționarea pasului alergător de viteză.

— Repetarea următoarelor structuri tehnice la handbal: prinderea mingii din alergare, conducerea mingii și aruncare la poartă din alergare.

— Repetarea săriturii în lungime de pe loc și a pentasaltului.

— Însușirea săriturii în lungime cu elan redus (7-9 m).

— Verificarea săriturii în lungime de pe loc și a pentasaltului de pe loc.

— Dezvoltarea rezistenței generale prin joc de handbal cu efectiv redus.

— Parcurs aplicativ pentru dezvoltarea vitezei, forței și coordonării.

— Consolidarea săriturii în lungime cu elan.

— Perfecționarea pasului alergător de fond și dezvoltarea rezistenței specifice.

— Organizarea unui circuit cu un grad sporit de dificultate pentru dezvoltarea forței, mobilității și vitezei.

DISCUTAREA REZULTATELOR

— În procesul de instruire s-au respectat cu strictețe cerințele generale ale principiilor de învățare.

— Lucrul în cadrul lecțiilor de educație fizică cu clasa experimentală s-a efectuat pe grupe valoric apropiate din punct de vedere al dezvoltării fizice și al calităților motrice, astfel:

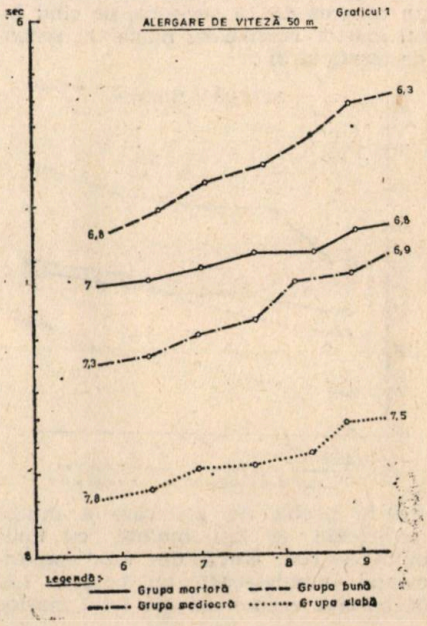
a. grupa valoric slabă;
b. grupa valoric mediocră;
c. grupa valoric bună.

— Mijloacele folosite au fost modelate în funcție de decalajul calităților motrice existente la nivelul celor trei grupe de lucru, prin reducerea sau sporirea gradului de dificultate ca: intensitatea, tempoul, creșterea numărului de repetări, încărcătura, pauzele de refacere.

— Urmărind influența metodei propuse pentru a acționa în cadrul lecțiilor de educație fizică organizate pe grupe valorice apropiate asupra lotului experimental, în comparație cu lotul martor, se poate observa după analiza rezultatelor celor două testări prin cele șase probe de control efectuate la începutul și la sfîrșitul experimentului (tabelele 1 și 2) ne permitem să facem următoarele constatări:

— comparînd media rezultatelor înregistrate la testările inițiale și finale, a reieșit clar progresul mai evident realizat de lotul experimental, care a lucrat în cadrul celor trei grupe valorice — diferențiat, folosind metoda inițial propusă;

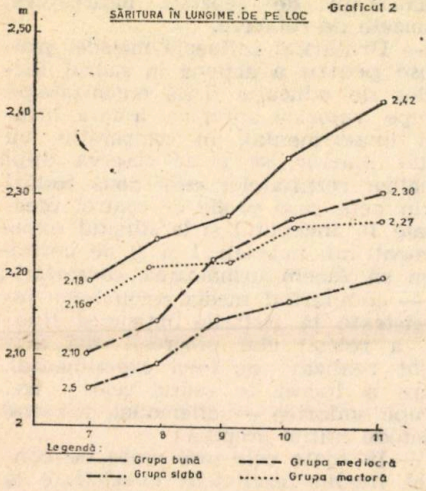
— la toate cele șase probe de control, media rezultatelor înregistrate la sfîrșitul experimentului de lotul ex-



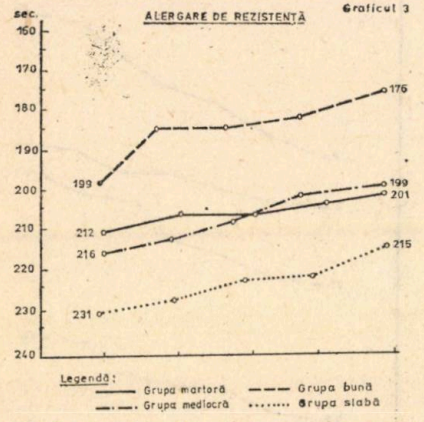
perimental este mai mare decît la lotul martor, astfel :

a) la proba de alergare de viteză pe 50 m, elevii din lotul experimental au realizat un progres de 4 zecimi, pe cînd elevii din lotul martor au realizat un progres de 2 zecimi (graficul 1) ;

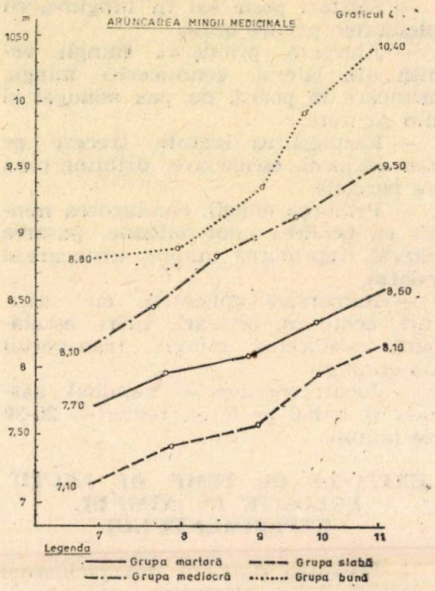
b) la săritura în lungime de pe loc, clasa experimentală a înregistrat un progres de 26 cm, pe cînd clasa martoră — numai 11 cm (graficul 2) ;



c) la alergarea de rezistență pe 1000 m, lotul experimental realizează un progres de 18 secunde, pe cînd lotul martor realizează numai 11 secunde (graficul 3) ;

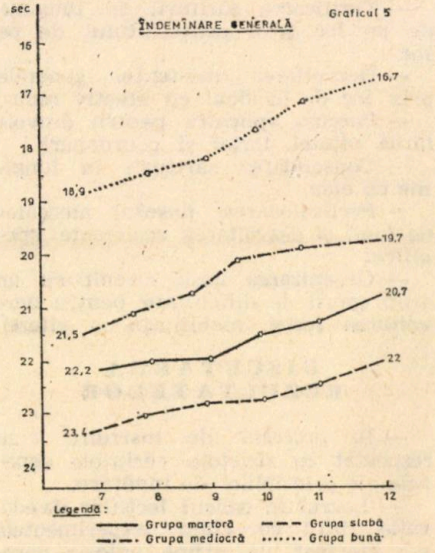


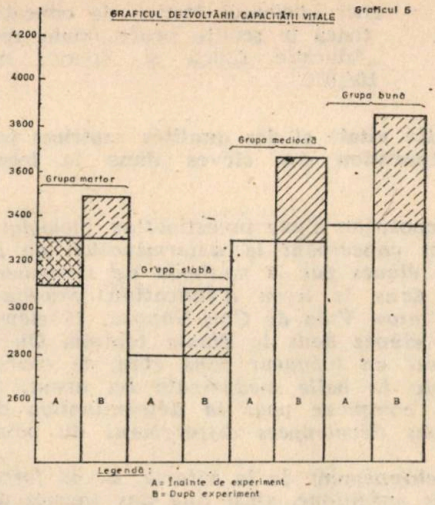
d) la proba de aruncare a mingii medicinale (2 kg) înainte, cu două mîini de sus, elevii din lotul experimental înregistrează un progres 1,62 m, pe cîtă vreme cei din lotul martor realizează numai un progres de 0,93 m (graficul 4) ;



e) capacitatea vitală, pe parcursul experimentului, s-a mărit considerabil la ambele loturi. Media creșterii capacității vitale la lotul experimental este de 400 cmc, pe cîtă vreme la lotul martor s-a realizat o creștere de 200 cmc (graficul 6) ;

f) la proba de îndemînare generală, lotul experimental realizează un progres de 3 secunde și 4 zecimi, pe





cînd cei din lotul martor numai o secundă și 5 zecimi (graficul 5).

— Analizînd comparativ datele dinainte și după experiment, la cele două loturi de lucru, constatăm că metoda tratării diferențiată a elevilor în procesul de pregătire a avut efecte favorabile asupra tuturor elevilor din clasa experimentală, reieșind clar un nivel superior în creșterea capacității vitale și dezvoltarea calităților motrice.

CONCLUZII

Aceste concluzii reprezintă principalele idei care ne-au călăuzit în întocmirea lucrării de față.

1. Prin tratarea diferențiată în cadrul celor trei grupe valorice de lucru s-au creat o mai bună densitate motrică a lecțiilor și un interes deosebit din partea elevilor.

2. Pentru determinarea creșterii capacității vitale și a dezvoltării calităților motrice, o importanță deosebită o au investigarea fiziologică asupra elevilor la începutul anului școlar și împărțirea lor în grupe de lucru, valoric apropiate, ceea ce face posibilă o individualizare științifică și întreprinderea de aplicare a metodei „tratării diferențiate" în procesul de instruire.

3. Ritmurile de creștere a capacității vitale și de dezvoltare a calităților motrice sînt diferite la cele două loturi : martor și experimental.

4. Rezultatele lucrării demonstrează că parametrii capacității vitale și ai calităților motrice sînt modelabili în procesul de instruire, în funcție de specificitatea efortului fizic efectuat, prin tratarea diferențiată a pregătirii elevilor în cadrul lecțiilor de educație fizică.

5. Experimentul arată clar că prin folosirea metodei „tratării diferențiate" în procesul de instruire se elimină uniformizarea conținutului lecțiilor și se oferă posibilitatea valorificării pe deplin a disponibilităților elevului.

6. Considerăm că acest procedeu de organizare și de acționare didactică vine să înscrie rezultatul obținut prin experimentul efectuat ca o tehnologie nouă în metodica educației fizice școlare. Metoda folosită poate fi îmbunătățită prin interesul, preocuparea, priceperea și imaginația cadrelor de specialitate.

BIBLIOGRAFIE

1. BAROGA L. : Orientări actuale în metodica educării forței, rev. „Educație fizică și sport", nr. 6/1978.
2. BOBEI C. : Pentatlonul atletic școlar, Ed. Sport-Turism, București, 1978.
3. BRATU I. : Contribuții privind aplicarea modelării în procesul de educație fizică școlară din învățămîntul liceal, rev. „Educație fizică și sport" nr. 9/1979.
4. BUZAȘ L. : Activitatea didactică pe grupe, Ed. didactică și pedagogică, București, 1976.
5. CHIRIȚĂ GEORGETA : Optimizarea lecției de educație fizică, Ed. Stadion, București, 1972.
6. DUMITRESCU V. : Metodica dezvoltării calităților fizice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
7. GÂRLEANU D. : Lecții pentru dezvoltarea calităților motrice la fotbaliști, Ed. Sport-Turism, București, 1974.
8. GRINȚESCU I. : Modalități de formare în studiul parametrilor calităților motrice în lecțiile de educație fizică, rev. „Educație fizică și sport", nr. 4/1974.
9. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice în ac-

tivitatea de educație fizică și sport școlar, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
10. TOBIAȘ E.: Studiu asupra sporirii eficienței lecției de educație fizică în școlile profesionale, rev. „Educație fizică și sport", nr. 10/1976.

AL. TATU : Le développement de la capacité vitale et des qualités motrices par le traîtement différencié de la préparation des élèves dans la leçon d'éducation physique

Dans cet ouvrage, l'auteur fait une exposition d'une investigation biologique complexe à la suite d'une expérimentation concernant la détermination de la capacité vitale et des qualités motrices des élèves par la méthode de traîtement différencié de la préparation des élèves dans la leçon d'éducation physique. L'expérimentation a été effectué au licée Traian Vuia de Cluj-Napoca, 25 élèves dans la classe de l'expérimentation et 25 élèves dans la classe témoin. On a utilisé : la course de vitesse sur 50 m, saut en longueur sans élan, la course de résistance sur 1 000 m, le lancement de la balle medecinale en avant, la détermination de la capacité vitale et un complexe pour la détermination de l'habileté générale. On a formé des groupes développées différement du point de vue de la valeur.

On présente des moyens pour le développement de la vitesse, de la force, de la résistance et de l'habileté, générale et spécifique, ainsi que des thèmes de leçons utilisées pendant l'expérimentation.

AL. TATU : Development of Vital Capability and Motive Qualities by a Differentiated Training of Pupils in the Physical Education Classes

The author describes a complex biological investigation based on an experiment aiming at determining the development of the vital capability and of the motive qualities of schoolchildren by applying a differentiated training to the latter during the physical education classes. The experiment took place with 25 pupils in the experiment class and 25 reference pupils of the „Traian Vuia" high school in Cluj-Napoca. The experiment consisted of the 50 m race, standing long jumps, the 1 000 m resistance race, the throwing of the medicinal ball forward, the measuring of the vital capability and a set of complex methods for determining skill in general. The author thus divided the pupils into groups according to the differentiated values.

Moreover, the author describes various means for developing speed, force, resistance, skill, in general and specific terms, as well as topics for lessons used during the experiment.

APLICAŢII ALE TEORIEI GRAFURILOR. PROBLEMA LIDERULUI ÎN PREGĂTIREA UNEI ECHIPE DE VOLEI

Lector univ. DOINA COSTE
Institutul Politehnic „Traian Vuia" — Timişoara
Prof. ALEXANDRU MOŢ
Liceul Recaş — jud. Timiş

Această problemă simplă la prima vedere, de alegere a căpitanului de echipă, a fost rezolvată pînă în prezent de către antrenorii noştrii după criterii legate de vîrstă, experienţă de joc, putere de influenţare asupra celorlalţi jucători, disciplină, putere de muncă etc.

Cu toate că are la bază experienţa antrenorilor, alegerea este totuşi subiectivă, incompletă, iar eficienţa ei de multe ori a fost infirmată de practică.

Problema alegerii căpitanului de echipă trebuie să aibă la bază criterii obiective, formulate pe baze ştiinţifice şi nicidecum bazate pe intuiţie şi improvizaţie.

În acest scop putem utiliza teoriile moderne ale matematicii care ne ajută în determinarea clară a jucătorului care va îndeplini acest rol complex, în cadrul echipei.

Deci să realizăm un **model de lider.**

Criteriile enumerate mai sus s-au dovedit, în general, eficiente, dar se pune următoarea întrebare : în ce măsură o anume calitate este preferabilă alteia ? Se simte, deci, nevoia **măsurării** valorii unui jucător. Matematic vorbind, convenim să-i măsurăm **„puterea".**

IPOTEZA DE LUCRU

Aspectul competitiv al selecţionării jucătorilor pentru acest post este rezolvat printr-un **test** care cuprinde următoarele coordonate :

1. experienţa de joc ;
2. bagajul de cunoştinţe tehnico-tactice (măiestria) ;
3. puterea de influenţare (autoritate, exemplu personal) ;
4. disciplina de joc.

În expunerea de faţă ne-am fixat numai patru coordonate, pe care le considerăm esenţiale, dar numărul lor se poate extinde — pentru o testare mai complexă — ceea ce evident conduce la o departajare şi mai clară. De la caz la caz.

Considerăm că toţi cei şase titulari (formaţia de bază) au dreptul să fie aleşi pe postul de căpitan de echipă (principiu de plecare). Pentru aceasta, fiecare jucător va fi considerat vîrf în graful din fig. 1. Deci, graful nostru va avea 6 vîrfuri legate între ele, fiecare cu fiecare, obţinînd imaginea unui hexagon, cu toate laturile şi toate diagonalele trasate.

Pe fiecare **arc al grafului** sînt notate vîrfuri de săgeţi care in-

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1980, pag. 11.

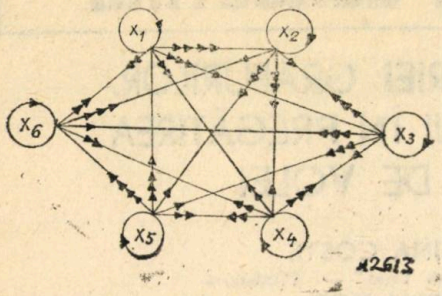


Fig. 1

dică cîștigătorul testului în confruntarea directă, fiecare cu fiecare. Vîrful săgeții este îndreptat spre cel învins.

Cele patru coordonate expuse mai sus, în test, sînt reprezentate în graful nostru de cele patru vîrfuri de săgeți. Fiecăreia dintre coordonate i se acordă cîte un punct. Deci, fiecare vîrf de săgeată reprezintă un punct. Cîștigă în lupta directă jucătorul care întrunește cel mai mare număr de puncte.

Exemplu : presupunem că testarea s-a efectuat, iar pe graf au apărut săgețile care indică următoarele :

— se observă un cerculeț în jurul fiecărui vîrf, cu o singură săgeată, ceea ce reprezintă un punct ce se acordă din oficiu fiecărui jucător care participă la selecție. În asemenea cazuri, în matematică, această completare se face în mod obligatoriu pentru a se evita calculele cu cifra 0 (se lucrează cu cifre semnificative, pentru că în înmulțire 0 are efect absorbant).

Să explicăm un detaliu al grafului și anume relația x_2 și x_5 ; în confruntarea directă cîștigă x_2 cu scorul de 3—1 (din desen se observă, privind direcția săgeților, superioritatea lui x_2 față de x_5).

Există și posibilitatea (vezi relația $x_1 - x_6$) ca rezultatul să fie egal : 2—2. Această situație se întîlnește cu atît mai des, cu cît jucătorii sînt mai apropiați valoric.

Acest graf cu patru coordonate și cu cerculeț în fiecare vîrf se numește **4—graf complet.** Numărul vîrfurilor nu influențează raționamentul, dar poligonul va avea altă formă și un număr diferit de laturi.

Fiecărui graf i se asociază o **matrice** (tablou cu elemente distribuite pe linii și coloane) în felul următor : în această matrice cifrele vor fi 0, 1, 2, 3, 4, în funcție de scor (fig. 2).

	x_1	x_2	x_3	x_4	x_5	x_6
x_1	1	4	4	2	0	2
x_2	0	1	1	3	3	1
x_3	0	3	1	1	3	3
x_4	2	1	3	1	2	2
x_5	4	1	1	2	1	4
x_6	2	3	1	2	0	1

matricea asociată grafului

Fig. 2

Explicarea exemplului de mai sus — relația x_2 cu x_5, cu scorul de 3—1 : vom nota în dreptul liniei x_2, coloana x_5, cifra 3, iar în dreptul liniei x_5, coloana x_2, cifra 1.

Mai departe se va calcula **puterea iterată de ordinul 1** a fiecărui jucător, după cum urmează : adunăm pe linie punctajul defalcat ; rezultatul obținut este considerat **puterea de ordinul 1** a jucătorului (fig. 3). Cînd toate puterile de ordinul 1 au fost calculate se poate face o primă apreciere a departajării jucăto-

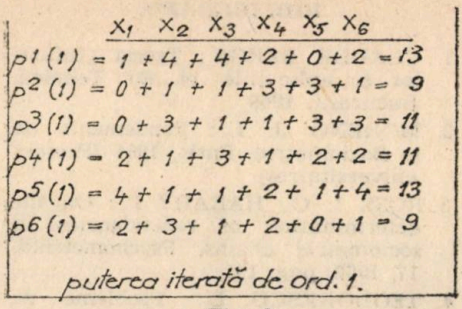


Fig. 3

rilor. Se obţin jucătorii dominanţi.

Dacă această departajare nu este suficient de concludentă se trece la calcularea **puterii iterate de ordinul 2,** în felul următor : prima putere obţinută a fiecărui jucător (primul rezultat) se înmulţeşte cu punctajul defalcat obţinut în testare şi apoi se însumează (fig. 4).

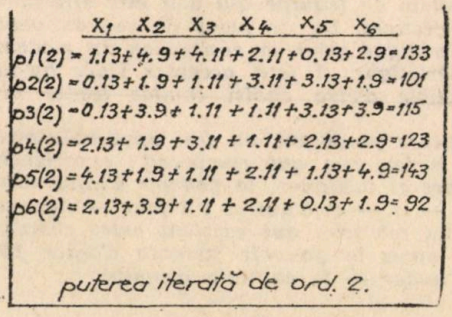


Fig. 4

Dacă nici de data aceasta departajarea nu este clară (depinde de numărul de participanţi), se trece la o nouă **iterare de ordinul 3,** după acelaşi sistem.

După una sau mai multe iterări, conform punctajului obţinut, putem afirma că în mod ştiinţific **liderul** s-a conturat, deci problema alegerii căpitanului de echipă s-a rezolvat.

Valoarea celei de a doua iterări este mare deoarece arată clar că la acelaşi număr de victorii domină totuşi cel care a învins jucători cu „putere" mare. Deci, nu contează **cît** ai bătut, ci **pe cine** baţi.

Matematicienii **Perron** şi **Frobenius** au demonstrat astfel că orice iterare de acest fel are o finalitate precisă.

Această metodă se mai poate folosi şi în alte cazuri.

1. În problema selecţiei jucătorilor pentru loturile naţionale. Important este să se stabilească, cu multă atenţie, coordonatele testului, care trebuie să fie subordonate orientării tactice a jocului. Să se ajungă la selecţia jucătorilor care corespund cel mai bine acestei orientări, capabili să aplice tactica preconizată.

După stabilirea coordonatelor se trece la construirea p-grafului complet, în funcţie de numărul jucătorilor ce participă la selecţie. Se scrie matricea asociată, după care se iterează pînă la departajarea necesară.

2. În problema selecţiei jucătorilor de volei pentru fiecare post în parte în echipa naţională (se presupune că pentru fiecare post de trăgător principal, secund sau ridicător au fost selecţionaţi cîte 4 jucători).

3. O aplicaţie deosebită (nu numai în volei, ci şi în celelalte jocuri sportive) prezintă această metodă în alcătuirea clasamentului unui campionat Divizia A, tur-retur. Precizăm că vom folosi un 2-graf complet. Cele două săgeţi vor reprezenta rezultatul întîlnirii directe din tur şi retur. Astfel, obţinînd liderul clasamentului, precum şi ierarhizarea celorlalte echipe, măsurăm puterea echipelor, ceea ce reprezintă, pe de o parte, **cantitatea** (numărul de victorii) şi, pe de altă parte, **calitatea** echipelor (valoarea victoriilor).

CONCLUZII

Integrarea din ce în ce mai profundă a matematicii în rezolvarea unor probleme specifice sportului de performanță duce implicit la fundamentarea științifică a pregătirii.

Problema liderului din matematică își găsește o primă aplicație în rezolvarea unor probleme din jocurile sportive, care necesită din ce în ce mai multă obiectivitate și rigurozitate, fapt care are repercusiuni asupra orientării întregii pregătiri tehnico-tactice a unei echipe.

BIBLIOGRAFIE

1. CLAUDE BERGE : Teoria grafurilor și aplicațiile ei, Ed. Tehnică, București, 1969.
2. MORENO J. L. : Fondements de la Sociometrie, Paris, 1954 (Presses universitaires).
3. ROSS I. C., HARARY F. : On the determination of redundancies in sociometric chains, Psychometrika, 17, 1952, pag. 195.
4. TEODORESCU L. : Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive, Ed. Sport-Turism, București, 1975.
5. EPURAN M. : Psihologia și sportul contemporan, Ed. Stadion, București, 1974.

DOINA COSTE, AL. MOȚ : Applications de la théorie des „grafs" dans les jeux sportives. La problème du leader st ses applications dans la préparation d'une équipe de volley-ball.

Une des plus importantes problèmes d'ordre psychologique dans l'activité sportive d'équipe est celle de choisir le capitain de léquipe qui doit être éffectuée ayant comme base des critères de plus objectives. De ce point de vue on peut utiliser des théories modernes de la mathématique pour la réalisation du modèle du leader. Parlant du point de vue mathématique, il faut accepter l'idée qu'on peut mesurer la force du joueur susceptible d'être choisi comme leader de l'équipe.

Pour réaliser cette desiderata, les auteurs proposent un test applicable aux joueurs susceptibles d'être choisir comme leader, test qui comprend : expérience de jeu, le bagage de connaissances techniques et tactiques, le pouvoir d'influencer les autres, la discipline de jeu, toutes celles — ci — et d'autres s'il faut — menant à la désignation d'un „graf" qui indique les relations qui existent entre chacun des joueurs du test respectif. On calcule après le pouvoir itérante d'ordre 1,2 ou tant qu'il faut pour la désignation du leader — le capitain d'équipe.

DOINA COSTE, AL. MOȚ : Applications of the Graph Theory to Sporting Games. The Problem of the Leader and its Application to the Training of a Volleyball Team

One of the most important psychological problem in team sports is the good selection of the captain of the team, which above all should rely on most objective criteria. Modern mathematical theories serve to construct a good model of the leader. Mathematically speaking, the idea that the strength of the player liable to be selected as the leader of the team can be measured has gained greater and greater currency.

The authors propose for the purpose a test to be applied to those players who are apt to be selected as the leader, which includes : experience in playing, strict discipline, a great number of technical and tactical skills, the power of influencing and even other qualities which may be needed, all of which can be drawn on a graph, indicating the relationships between each of the players part of the respective team ; the latter are rounded off with the calculation of the iterant 1.2 strength or another that is required for designing the leader, i.e. the captain of the team.

INDICELE DE EFICIENȚĂ—CRITERIU ȘI MIJLOC DE PERFECȚIONARE A ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ DIN ÎNVĂȚĂMÎNTUL SUPERIOR

Lector univ. OCTAVIAN UNGUREANU
Universitatea „Al. I. Cuza" — Iași

Realizările din domeniul activității sportive de masă și eficiența acțiunilor recreativ dinamice studențești sînt exprimate adeseori prin „Numărul de participanți", cu înțeles de persoane fizice, sau (și cu) „Numărul de participări", pentru a aprecia global și destul de vag efectul calitativ al unui bilanț în acest domeniu.

Această modalitate de a aprecia eficiența educației fizice și sportului de masă universitar nu exprimă decît parțial și neadecvat conținutul de fond al activității.

Este desigur dificil (sau chiar imposibil) de precizat ce a realizat „o unitate" (un student) dintr-o anumită cifră raportată la „participanți". Nici alăturarea sumei „participărilor" nu clarifică lucrurile mai mult ; de exemplu din 10 studenți „participanți" cu 20 de participări nu se poate preciza dacă fiecare student a revenit încă o dată la o anumită activitate, sau un singur student participă de zece ori la o acțiune pe care o preferă în mod deosebit. Obținerea sumei de 20 de „participări" poate fi rezultatul și al altor variante.

Această modalitate de apreciere a eficienței scapă din vedere esențialul, adică unitatea — (individul).

Plecînd de la considerentul general că eficiența bio-psihică și educativă a exercițiilor fizice este în raport direct proporțional cu timpul alocat practicării lor de către fiecare individ, atunci expresia sintetică a unui indice de eficiență rezultă din **raportarea TIMPULUI ACTIV** realizat de individ, **la totalul TIMPULUI SEDENTAR** dintr-un ciclu de activitate unitar și specific (în cazul de față ziua sau săptămîna de muncă studențească). În acest mod se dobîndește un INDICE DE EFICIENȚĂ („IE"), care se calculează după relația : $IE = \frac{Ta}{Ts - Ta} \times 100 = \%$

Ta = **timpul activ** ; reprezintă timpul în minute alocat practicării diverselor forme ale activităților recreativ dinamice și sportive, în intervalul de o săptămînă de către fiecare student.

Ts = **timpul sedentar** ; reprezintă timpul în minute dintr-un ciclu profesional de o săptămînă rezultat din cumulul duratei tuturor activităților profesionale, sociale și individuale cu caracter predominant sedentar.

Timpul activ în cazul învățămîntului superior poate avea valori între zero (lipsa oricărei preocupări pentru activitățile dinamice sau sportive) și pînă la realizarea de 300—400 minute pe săptămînă pentru cei cu preocupări mai intense în acest sens.

Pentru a localiza un reper comparativ, de exemplu la limita superioară a valorii „Timpului activ", se situează sportivii de performanță și mare performanță, care totalizează un „Ta" între 1080—1440 minute săptămînal sau 810—1080 ore anual, de pregătire.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1980, pag. 15.

În activitatea de educație fizică și sportivă de masă universitară principala modalitate de realizare a timpului activ săptămînal rezultă în principal din următoarele acțiuni :

1. — practicarea gimnasticii zilnice sau diverselor exerciții fizice în mod individual 10—15 minute/zi = 60—90 minute/săptămînă.
2. — participarea la ora de educație fizică 100 minute/săptămînă.
3. — participarea la activitatea sportivă de masă în „zilele facultății" sau la sfîrșitul săptămînii 100—150 minute/săptămînă.
4. — participarea la activitățile dinamice și sportive prin acțiuni spontane sau organizate de grup 100—150 minute/săptămînă.
5. — participarea la activitățile unei echipe reprezentative sau unui cerc de inițiere cu două antrenamente pe săptămînă 200—250 minute/săptămînă.
6. — participarea la activitatea unei echipe reprezentative cu trei antrenamente săptămînal 300—350 minute/săptămînă.

Enumerarea de mai sus este exemplificată și se referă la situația generală cu caracter constant semestrial. Desigur inițiativele originale, creativitatea și condițiile particulare pot amplifica mult formele organizatorice ale practicării exercițiilor fizice în fiecare unitate de învățămînt superior.

Timpul sedentar este obținut din cumulul activităților predominant statice din regimul activității zilnice în intervalul de o săptămînă și rezultă din următoarea situație :

Conținutul activității	Durata în ore	Caracteristica activității
Somn biologic	9-7	Recuperatorie
Mic dejun + activitate individuală	1	
Activitate didactică	4-6	Sedentară
Prînzul + activitate individuală	3-2	
Studiul (sau,și) activități sociale, activități individuale, etc.	2	Sedentară
Cina + activități individuale	2-1	
Activități individuale, studiu	2-3	Sedentară

Fără a lua în calcul timpul necesar somnului, rezultă un număr de 15—17 ore de activitate cu limite mai largi în funcție de individ și perioada de timp. Din aceste 17 ore este eliminat timpul necesar celor trei mese și activităților aferente lor (circa 4 ore). Pentru activitățile didactice, sociale, studiu, sau timpul necesar diverselor activități individuale (toate cu un pronunțat caracter sedentar), se însumează un număr de 12—13 ore (780 minute/zi) sau 4680 minute/săptămînă.

Menționăm că studiul nu-și propune o analiză de conținut a repartizării timpului în regim de activitate zilnică al studentului. Se ia în considerație în mod deosebit caracteristica predominant sedentară a activității.

Calculînd valoarea indicelui de eficiență în funcție de condiționările lui Ta și Ts arătate pînă în prezent, se obține :

Pentru participarea la activitatea individuală de 10 minute/zi (70 minute/săptămînă) :

$$IE = \frac{Ta}{Ta - Ts} \times 100 = \frac{70}{4680 - 70} \times 100 = 1{,}5\ \%$$

Participarea la ora de educație fizică (anii I și II) realizează un indice :

$$IE = \frac{100}{4680 - 100} \times 100 = 2{,}1\%$$

Participarea la activitățile sportive de masă organizate săptămînal, sau la diverse activități recreativ-dinamice de grup dă un indice :

$$IE = \frac{150}{4680 - 150} \times 100 = 3{,}3\%$$

În cazul participării la activitatea unui cerc de inițiere sau la antrenamentele echipei reprezentative, cu două antrenamente săptămînal, se obține un indice :

$$IE = \frac{250}{4680 - 250} \times 100 = 5{,}6\%$$

Pentru o echipă cu trei antrenamente săptămînal indicele este :

$$IE = \frac{360}{4680 - 360} \times 100 = 8{,}3\%$$

Pentru a realiza limite de comparație, arătăm cu titlul informativ că valoarea indicelui de eficiență variază la sportivii de performanță între 30—40%.

$$IE = \frac{1080}{4680 - 1080} \times 100 = 30\ \%$$

Din exemplele expuse mai sus se evidențiază două modalități principale de creștere a indicelui de eficiență (IE).

Modalitatea I. Rezultă din programarea în activitățile dinamice și recreativ-sportive a acțiunilor cu indice de eficiență ridicat, desigur condiționate de eforturi organizatorice și soluții creative adecvate.

Modalitatea a II-a. Constă în programarea însumată a mai multor acțiuni. Cumulînd valorile indicelui de eficiență al diverselor activități se obține o creștere corespunzătoare a valorii lui. De exemplu practicarea exercițiilor fizice în mod individual (10 min./zi, 70 min./săpt.) și participarea la ora de educație fizică dau un indice de eficiență de 3,6% (1,5+2,1).

În acest mod se poate întocmi o scală de apreciere a eficienței practicării exercițiilor fizice și sportului de către studenți (vezi tabelul de la pag. 18).

În interpretarea indicelui de eficiență trebuie valorificate cele două elemente esențiale pentru aprecierea unei activități : **individul** și **ciclul său de activitate săptămînal.**

Valoarea indicelui de eficiență (IE)	Aprecierea	Activitatea din care rezultă (exemplificativă)
1—1,5%	Minimă	Practicarea timp de 10 minute zilnic a gimnasticii de înviorare sau alte activități individuale (culturism, alergări, mers pe jos)
1,6—4,5%	Slabă	Activitatea de 10 min./zi, plus ora de educație fizică.
4,6—6,5%	Mediocră	10 min./zi gimnastică individuală, plus activitatea sportivă de masă săptămînală sau unele activități de grup.
6,6—7,5%	Bună	Participarea la ora de educație fizică, 10 min./zi gimnastică individuală, plus participarea la activitatea sportivă de masă săptămînală sau 10 min./zi gimnastică individuală și participarea la un cerc de inițiere cu două antrenamente săptămînal.
7,6—10,5%	Foarte bună	15 min./zi gimnastică individuală, plus participarea la o echipă reprezentativă cu două antrenamente săptămînal sau participarea la o echipă reprezentativă cu trei antrenamente săptămînal.

Cele șapte zile de activitate devin și în cazul sportului de masă unitatea fundamentală de organizare și realizare a unor obiective programate. Știind că într-o săptămînă un student poate realiza un indice de eficiență (IE) cu valori cuprinse între zero și 10,5%, aprecierea semestrială sau anuală a eficienței individuale se va face prin INDICELE DE EFICIENȚĂ GENERAL (IEG), care reprezintă media lui IE pe un număr de săptămîni (14—28 pentru studenți, în acest caz).

$$IEG = \frac{\Sigma IE}{Nr.\ săpt.}$$

IEG = indice de eficiență general
IE = suma indicilor de eficiență săptămînali
Nr. săpt. = numărul de săptămîni pe emestru (an)

Menționăm că o reflectare mai veridică a lui IEG din punct de vedere fiziologic și educativ ar fi redată de luarea în calcul a tuturor săptămînilor calendaristice, chiar dacă în unele din ele valoarea lui IE este egală cu zero.

Probleme deosebite ridică din acest punct de vedere săptămînile de practică productivă, sesiunea de examene, vacanțele și situația cunoscută a anilor mari.

Din acest punct de vedere se desprinde concluzia că eficiența practicării exercițiilor fizice depinde în mare măsură atît de atitudinea in-

dividuală cît și de o adecvată muncă organizatorică la nivelul grupei și anului universitar.

Pentru ilustrarea eficienței realizată de o colectivitate în practicarea exercițiilor fizice (grupă, an, facultate) indicele general, ca expresie a eficienței individuale, va fi considerat ca o unitate de calcul.

Astfel eficiența realizată de o grupă (sau altă colectivitate) într-o anumită etapă (semestru, an) reprezintă suma Indicelui de eficiență general asupra numărului (N) de studenți (elevi, etc.).

$$\text{IEG grupă} = \frac{\Sigma \text{IEG}}{\text{N}}$$

Bilanțul activității sportive de masă de la nivelul unei facultăți (școli etc.) va trebui exprimat prin doi parametri : Numărul de participanți și **Indicele de eficiență general al colectivității** respective.

Aprecierea pe scara de valori a lui IE exemplificată în paginile anterioare va reflecta mai complet calitatea muncii depusă de toți factorii în îndeplinirea unor sarcini precis exprimate pentru activitatea de educație fizică și sport din învățămîntul superior sau alte unități.

O. UNGUREANU : L'indice d'efficience, critère et moyen de perfectionnement de l'activité sportive de masse de l'enseignement supérieur

Partant de l'affirmation que l'efficience bio-psychique et éducative des exercices physiques est en rapport directement proportionnel avec le temps que chaque individu leur accorde, l'expression synthétique d'un indice d'efficience résulte du rapport du temps actif réalisé par l'individu au total du temps sédentaire d'un cycle d'activité unitaire et spécifique (dans ce cas le jour ou la semaine de travail des étudiants). C'est de cette manière qu'on obtient un indice d'efficience (I. E.).

Dans l'activité d'éducation physique et sportive de masse universitaire, la principale manière de réalisation du temps actif hébdomadaire résulte en principal des actions suivantes :

— la pratique de la gymnastique journalière ;
— participation à l'heure d'éducation physique ;
— participation à l'activité sportive de masse ;
— participation aux activités dynamiques et sportives spontanées ;
— participation aux activités d'une équipe représentative.

L'énumération ci-dessus se réfère à la situation générale de caractère constant. Sans tenir compte du temps nécessaire, il en résulte un nombre de 15—17 heures d'activité avec des limites plus larges en fonction de l'individu et de la période de temps.

O. UNGUREANU : The Efficiency Index — A Criterion and A Means of Improving Mass Sporting Activities in Higher Education

Starting from the consideration that the bio-psychical and educational efficiency of physical exercises is directly proportional to the time alloted by each individual to their practising, it follows that the synthetical expression of an efficiency index results from the ratio between the active time obtained by the individual and the total sedentary time part of a unitary and specific activity cycle (in the case under review the student's working day or week). Thus, one obtains the efficiency index (I.E.).

In the activities of mass physical education and sports in universities the main modalities of obtaining a weekly active time results from the following activities : daily gymnastics ; participation in the physical education class ; participation in the mass sporting activities ; participation in the mass sporting activities ; participation in spontaneous dynamic and sporting activities ; participation in the activities of a representative team.

The above enumeration refers to a constant general situation. Without taking into account the necessary time, it follows that 15—17 hours of activity are required, with larger limits depending on the individual and the period of time.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

STUDIU PRIVIND JOCUL DE FOTBAL LA JUNIORI III

Prof. IOAN ERNEST ILEA
Clubul sportiv școlar — Petroșani

Informațiile noastre le-am recoltat în returul campionatului republican de juniori III (1979—1980), la jocurile susținute de echipa de fotbal ȘTIINȚA Petroșani în cadrul seriei a VIII-a. Tocmai de aceea rezultatele pe care le vom enunța mai jos nu trebuie luate cu putere de lege, ci numai orientative. Ne-am fi bucurat dacă prezenta lucrare ar fi fost întregită de observații provenite și din alte serii.

Dorim ca în cele ce urmează să dezbatem două aspecte importante ale fotbalului contemporan și modul lor de reflectare la tinerii fotbaliști :

— greșelile și incorectitudinile (faulturile) pe teren în timpul meciului ;

— cu ce, de unde, cum, randamentul cu care se șutează la poartă.

În vederea acestora am recurs la următoarele :

— imaginar, am împărțit terenul de fotbal în trei zone (fig. 1) ; împărțirea de această natură nu este pur arbitrară, ci are în vedere „REGULAMENTUL JOCULUI DE FOTBAL" și principiile tacticii fotbalului. Corespunzător acestor zone, am înregistrat incorectitudinile și greșelile comise (art. XII din „Regulamentul jocului de fotbal" exclusiv punctul „i" — jocul mingii cu mîna). Rezultatele sînt prezentate în tabelul 1 ;

— pentru cel de al doilea aspect — șuturile la poartă — la baza căruia stau, de asemenea, înregistrările, am realizat tabelul 2. Menționăm că în acest tabel am înregistrat doar acele șuturi care aveau ca scop înscrierea unui gol, excluzînd unele situații ca : șut-centrare, șut-deschidere ; considerăm că acest tabel ne oferă informații de o reală valoare asupra modului cum finalizează juniorii de nivelul III și, comparînd rezultatele noastre cu modelul, putem interveni eficace.

În urma prelucrării statistico-matematice a informațiilor culese rezultă :

— după o medie de 13,78 greșeli și incorectitudini era necesară intervenția medicului, iar după un număr de 52,83 de asemenea cazuri unul dintre jucători a trebuit să părăsească terenul fiind în imposibilitate de a mai continua jocul, datorită faultului grosolan ;

Educație fizică și sport, nr. 10, 1980, pag. 20.

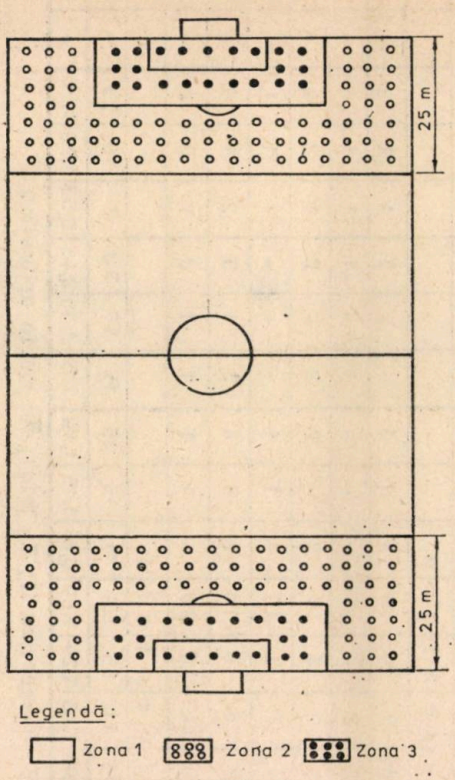


Fig. 1

— o corelaţie între numărul de faulturi comise şi numărul de cartonaşe galbene şi roşii ne arată un coeficient slab : r = 0,53 (1, pag. 70—72). Acest fapt trebuie să ne pună pe gînduri şi nu numai atît, trebuie să acţionăm energic, preventiv-educativ. Atunci cînd **Andrei Rădulescu**, fost arbitru purtător al ecusonului F.I.F.A., actualmente membru al Biroului F.R.F. şi preşedintele Comisiei centrale de disciplină declara în „SPORTUL" nr. 9397 din 12 februarie 1980 că : „Preocupate în primul rînd, să nu primească gol, echipele s-au perfecţionat în apărare şi fac tot ce se poate, în acest scop apelînd şi la **jocul de intimidare a adversarului** (sublinierea noastră) tolerat pe alocuri şi de unii arbitrii", am crezut că cele afirmate se referă doar la echipele de seniori, dar iată — cu puterea cifrelor — dovedim existenţa acestui aspect negativ şi la tinerii fotbalişti ;

— este necesară o medie de 1,91 şuturi ca unul să fie pe spaţiul porţii. De asemenea, trebuie o medie de 2,11 şuturi pe spaţiul porţii ca unul să fie gol ; deci, din patru şuturi spre poartă doar unul va însemna satisfacţie totală (aceasta datorită tehnicii deficitare). Această concluzie ne este întărită şi de corelaţia „şuturi totale", „şuturi pe spaţiul porţii" unde avem un coeficient slab : r = 0,64 ;

— un rezultat mai bun — r = 0,75 — am obţinut în cazul corelaţiei : numărul de goluri marcate — numărul de şuturi pe spaţiul porţii. Aceasta s-ar datora, conform observaţiilor noastre, unor portari lipsiţi de talent şi de perspectivă.

În cele 13 meciuri înregistrate s-au marcat 61 de goluri, cu o medie de 5,15 goluri/meci. Repartiţia acestor goluri, în conformitate cu criteriile stabilite, se prezintă astfel :

1. **în funcţie de partea corpului :**
   - — cu piciorul drept : 52 de goluri = 85,2 la sută ;
   - — cu piciorul stîng : 5 goluri = 8,4 la sută ;
   - — cu capul : 4 goluri = 6,3 la sută ;
2. **în funcţie de complexitatea finalizării :**
   - — prin acţiune individuală : 47 de goluri = 77,04 la sută ;
   - — prin acţiune colectivă : 14 goluri = 22,96 la sută ;
3. **în funcţie de distanţa faţă de poartă :**
   - — din suprafaţa de pedeapsă : 51 de goluri = 83,60 la sută ;
   - — din afara suprafeţei de pedeapsă : 10 goluri = 26,40 la sută.

Tabelul 1

GREȘELI ȘI INCORECTITUDINI

Etapa	MECIUL	Data	Rezultat		ZONA									Cartonașe galbene + roșii			Intervenția medicului			Schimbarea ca urmare a unui fault violent		
					1			2			3											
			R_1	R_t	R_1	R_2	T	R_1	R_2	T	R_1	R_2	T	R_1	R_2	T	R_1	R_2	T	R_1	R_2	T
XVI	S.-Minerul Oravița	16.03	0-1	1-3	10	6	16	5	5	10	1	2	3	2	2	4	-	-	-	-	-	-
XVII	CPL Caransebeș-S.	23.03	1-1	3-1	5	7	12	4	5	9	1	-	1	2	1	3	1	1	2	-	1	1
XVIII	S.-Minerul Vulcan	30.03	0-0	0-3	7	7	14	2	1	3	1	1	2	1	2	3	-	1	1	-	-	-
XIX	S.-Gloria Reșița	6.04	0-2	0-3	10	2	12	3	6	9	3	1	4	1	3	4	-	1	1	-	-	-
XX	Vulturii Textila Lugoj - S.	13.04	4-1	6-1	8	11	19	9	1	10	1	1	2	-	3	3	-	2	2	-	2	2
XXI	S.-Metalul Oțelul Roșu	20.04	2-0	4-2	14	6	20	4	1	5	-	3	3	1	4	5	-	1	1	-	-	-
XXII	CFR Simeria - S.	27.04	4-2	5-3	4	9	13	1	9	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
XXIII	S.-Laminorul Nădrag	4.05	-	3-0	N	e	p	r	e	z	e	n	t	a	r	e						
XXIV	S.-Victoria Călan	11.05	1-0	1-2	8	-	8	3	-	3	-	3	3	-	2	2	1	2	3	-	-	-
XXV	Metalul Bocșa - S.	18.05	2-0	3-1	5	3	8	2	-	2	-	-	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-
XXVI	S.-CFR Timișoara	25.05	1-1	2-2	7	4	11	9	4	13	2	-	2	2	-	2	1	3	4	-	1	1
XXVII	Minerul Deva - S.	1.06	4-0	5-1	10	4	14	7	3	10	-	1	1	-	-	-	-	1	1	-	-	-
XXVIII	Minerul Ghelar-S.	8.06	0-2	0-3	14	9	23	8	8	16	2	2	4	2	1	3	2	1	3	-	1	1
XXIX	S.-Explorări Deva	15.06	2-0	4-2	8	7	15	14	12	26	-	1	1	1	1	2	1	3	4	-	1	1
XXX	E.M.Timișoara-S.	22.06	-	3-0	N	e	p	r	e	z	e	n	t	a	r	e						
TOTAL			31	67	110	55	165	71	55	126	11	15	26	15	17	32	7	16	23	-	6	6
$\bar{X}$			2,38	5,15	8,64	4,32	12,96	5,46	4,23	9,69	0,64	1,15	1,79	1,15	1,30	2,45	0,53	1,23	1,76	-	0,46	0,46

LEGENDĂ: S.= Știința Petroșani; R_1= repriza I; R_2=repriza II; T= Total; $\bar{X}$= media aritmetică.

Tabelul 2

ȘUTURI

			E T A P A																										Total
			XVI		XVII		XVIII		XIX		XX		XXI		XXII		XXIV		XXV		XXVI		XXVII		XXVIII		XXIX		
			R_1	R_2	R_1	R_2	R_1	R_2	R_1	R_2	R_1	R_2	R_1	R_2	R_1	R_2	R_1	R_2	R_1	R_2	R_1	R_2	R_1	R_2	R_1	R_2	R_1	R_2	
DIN ACȚIUNI	Cu piciorul drept — Acțiune individuală	din careu	2-1	2-2	1-1	2-1		4-2		1-1	3-2	2-1	2	4-2	8-5	1-1	2-1	4-1	7-2	7-1	4-2	7-2	6-2	4-1	5-1	2	7-2	5-2	90-36
		din afara careului					3				4-2	2		4-1	3	2	1	2	1		1	2				1			24-3
	Cu piciorul drept — Acțiune colectivă	din careu	1	1			1	1	2-1	2	2-1	5-1	1	1	3-1		1		2	1-1		1	2-1	4-1			3		35-7
		din afara careului	1			3-1						2			1	1							2-1						10-2
	Cu piciorul stîng — Acțiune individuală	din careu																			1	1	2		2-1	1	1	1-1	9-2
		din afara careului	1					1-1		1						1						2	1	3					10-1
	Cu piciorul stîng — Acțiune colectivă	din careu			1-1							3	1-1												1		2		8-2
		din afara careului	1										1			1													3-0
	Cu capul — Acțiune individuală	din careu																				1							1-0
		din afara careului													1	2-1													3-1
	Cu capul — Acțiune colectivă	din careu		2			1											1-1		1			2	1	2		2	1	13-1
		din afara careului																								1-1		1-1	2-2
DIN MOMENTE FIXE ALE JOCULUI	Cu piciorul drept — Direct	11 m	1	1-1		1-1			1-1					1-1															5-4
		din afara careului	1		3	2				1			4-1	1						1						3		1	17-1
	Cu piciorul drept — Acțiune colectivă	din careu	1										1																2-0
		din afara careului	1					1			1													1					4-0
	Cu piciorul stîng — Direct	11 m			1	1					1																		3-0
		din afara careului												1									1						2-0
	Cu piciorul stîng — Acțiune colectivă	din careu																											0-0
		din afara careului						2			1													2		1	1		7-0
	Cu capul — Acțiune colectivă	din careu																											0-0
ȘUTURI	pe spațiul porții		3	4	3	6	2	4	2	2	6	3	8	6	10	4	4	3	7	9	4	8	7	6	3	4	9	4	131
	în afara spațiului porții		7	2	3	3	3	5	1	3	6	11	2	3	7	5	0	4	4	0	2	6	10	8	11	2	7	5	120
	Total pe reprize		10	6	6	9	5	9	3	5	12	14	10	9	17	9	4	7	11	9	6	14	17	14	14	6	16	9	251
	Total: $R_1 + R_2$		16		15		14		8		26		19		26		11		20		20		31		20		25		251-61

LEGENDĂ: R_1 = repriza I; R_2 = repriza a II-a; 90-36 = din 90 de șuturi s-au marcat 36 goluri.

Să mai menționăm că în cele 13 meciuri înregistrate am consemnat 40 de momente fixe ale jocului, din care s-au fructificat doar 5 (toate cu piciorul drept), iar patru goluri au fost înscrise din penalty-uri. Aceste ultime cifre pun sub semnul îndoielii eficiența muncii cu juniorii și impun schimbări radicale în favoarea viitorului fotbalului nostru, căci ce este mai grăitor decît următoarele constatări :

— juniorii noștri încă nu știu (deși unii dintre ei au 17—18 ani) să șuteze cu piciorul stîng, nu joacă mingea cu capul ;

— tinerii fotbaliști practică un joc individualist, rareori reușesc să finalizeze o acțiune la care au contribuit doi sau cel mult trei coechipieri ;

— juniorii noștri n-au simțul porții, forță de șut, curajul de a trage la poartă de la 20—35 m, așa cum se cere în fotbalul de mare performanță.

De fapt, aceste lacune se observă și la unii jucători seniori din Divizia A și chiar din echipa națională (bineînțeles că aceștia nu pot constitui un model după care să se pregătească și să joace juniorii noștri) și atunci, oare, nu e momentul să creăm condițiile necesare ca juniorul de azi să devină un bun senior de mîine ?

Pentru remedierea celor mai multe dintre lipsurile consemnate facem următoarele propuneri :

— crearea bazei tehnico-materiale la toate eșaloanele și nivelurile fotbalului nostru ;

— întărirea încrederii și dragostei față de schimbul de mîine ;

— tinerii fotbaliști să fie învățați să joace mingea cu ambele picioare și cu capul, să fie instruiți pentru realizarea unor acțiuni tactice colective ;

— conducătorii jocurilor (arbitrii) și forurile superioare să ia cele mai drastice măsuri împotriva acelor tineri care dau dovadă de acte nesportive, sau atentează la sănătatea corporală a adversarului.

BIBLIOGRAFIE

1. DUMITRESCU V. : Metode statistico-matematice în sport, Ed. Stadion, București, 1971.
2. MANUȘARIDE C. : Regulamentul jocului de fotbal adnotat, Ed. Sport-Turism, București, 1977.
3. * * * : Colecția revistei „Educație fizică și sport", 1979.
4. * * * : Colecția : „Rombol", 1978—1980.
5. * * * : Colecția „Sportul peste hotare", 1978—1980.
6. * * * : Colecția ziarului „Sportul", 1978—1980.

I. E. ILEA : Etude concernant le jeu de foot-ball chez les juniors de troisième catégorie

L'auteur présente les conclusions d'un étude effectué sur une équipe de foot-ball juniors de III-ème catégorie pendant le retour du championnat dans lequel elle participe. On a suivi les fautes sur le terrain pendant les jeux, comment, d'où, avec quel pied on tire au but et le rendement de ces tirs. Les données recueillies sont centralisées dans des tableaux.

A la suite de l'analyse et du discussion des données récueillies on fait quelques propositions concernant la manière d'amélioration de l'activité des jeunes footballeurs. Au tout premier rang se situe la nécessité d'enseigner les jeunes de jouer le ballon avec les deux pieds et avec la tête, de les instruire pour réaliser des actions tactiques collectives.

I. E. ILEA : A Study of Football Playing by Juniors III

In this article the author presents his conclusions drawn following a study on a junior III football team all along a championship. The author had in view the errors and mistakes on the ground during the event, and underlines how, from where, with which foot and efficiency the goal shooting took place. The data are centralized in tables.

Analyzing and commenting on the data the author puts forward a number of proposals for the improvement of the activity of young football players. He emphasizes the necessity that the young players should be taught to use both feet and the head, and to resort to collective tactics. The author likewise underlines the importance of the technical and material facilities needed for upgrading Romanian football playing.

METODE MODERNE PENTRU DOCUMENTAREA ANTRENORILOR DE FOTBAL

Prof. VICTOR STĂNCULESCU
C.N.E.F.S

În dorința de a veni în sprijinul celor interesați am selecționat 20 dintre cele mai eficiente metode practice pentru perfecționarea profesională a antrenorilor de fotbal de toate categoriile. În cele ce urmează prezentăm aceste metode.

1. CONTINUAREA PREGĂTIRII PROFESIONALE PRIN CURSURI DE SPECIALIZARE, RECICLARE, PERFECȚIONARE ÎN ȚARĂ SAU STRĂINĂTATE

Pentru a ilustra necesitatea împrospătării cunoștințelor profesionale în concordanță cu timpul și mai ales cu apariția noutăților în profesie, vom relata ceea ce se întîmplă pentru antrenorii care nu reușesc să se perfecționeze după terminarea școlii de antrenori și intrarea în activitatea practică.

1. După 4 ani de activitate, dacă un specialist nu are contactul cu un curs de perfecționare (sau cu materialele acestui curs studiate), specialistul respectiv pierde din valoarea cunoștințelor circa 25 la sută, rămînînd de la sută la sută, cît se considera că are antrenorul la terminarea cursurilor, numai cu 75.

2. Dacă, în continuare, antrenorul nu participă în următorii 4 ani la nici un curs de perfecționare se socotește că mai pierde 25 la sută din valoarea cunoștințelor inițiale, rămînînd de fapt cu 50 la sută din valoarea profesională. Aceasta înseamnă că după circa 10—12 ani de activitate, lipsită de cursuri de împrospătare și perfecționare antrenorii de fotbal se **deprofesionalizează de jumătate din valoarea inițială,** ceea ce este egal cu imposibilitatea de a profesa și a activa ca antrenor de fotbal (pentru a realiza mari performanțe sportive).

Din acest aspect se poate reține faptul că **abundența cunoștințelor și noutăților și din domeniul fotbalului este atit de mare, încît se impune o perfecționare continuă, ciclică, a cunoștințelor profesionale.**

2. STUDIUL ARTICOLELOR TEHNICE DIN REVISTELE ȘI ZIARELE DE SPECIALITATE

Ceea ce trebuie reținut în activitatea de documentare a antrenorului de fotbal este studiul permanent al articolelor de specialitate din publicațiile de specialitate („SPORTUL", „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT", „REVISTA DE PSIHOLOGIE", DE PEDAGOGIE, REVISTELE EDITATE DE CENTRUL DE CERCETĂRI AL C.N.E.F.S., MATERIALELE DOCUMENTARE ALE INSTITUTULUI SAU FACULTĂȚILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, MATERIALELE ELABORATE DE FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL etc.).

Cum se procedează ?

1. Se citesc normal materialele, iar pe cele mai importante le decupăm și le prindem în **dosarul personal tehnic al fiecărui antrenor,** sau al unei echipe tehnice a unui club de fotbal.

2. Se folosesc ANUMITE CULORI CU CARE SĂ SE SUBLINIEZE conținutul articolelor, după cum urmează :

2.1. cu culoarea **roșie,** noutățile pe care trebuie să le luăm ca foarte importante și **de mare importanță pentru activitatea noastră personală.**

2.2. cu culoarea **albastră** se subliniază problemele **cunoscute dar totuși importante pentru profesiunea de antrenor.**

2.3. cu culoarea **verde** se subliniază aspectele pe care le considerați nu foarte importante sau foarte cunoscute.

3. Anumite articole pot fi MULTIPLICATE ȘI PREZENTATE ECHIPEI PROPRII, LA AVIZIER, pentru a se realiza o cunoaștere de către întreaga echipă, ușurîndu-se procesul de instruire al echipei și jucătorilor și, în același timp, DOCUMENTAREA AVÎND UN ROL REAL, PRACTIC, DIRECT.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1980, pag. 26

3. STUDIUL MATERIALELOR DE LINIE METODICĂ ALE F. R. FOTBAL ŞI C.N.E.F.S.

Şi acest gen de materiale sînt importante, poate chiar mai importante pentru direcţionarea metodico-ştiinţifică a antrenorilor de fotbal. Aceste materiale sînt menite să fie **publicate în cabina jucătorilor, să fie studiate şi reţinute cele mai importante aspecte, care sînt obiectivele metodice ale muncii antrenorului de fotbal.**

Aceste materiale sînt păstrate în dosarul personal al antrenorilor şi sînt, de obicei, în mai multe exemplare, la club, la cabină, în dosarul antrenorului etc.

4. STUDIUL CĂRŢILOR ŞI PUBLICAŢIILOR SPORTIVE DE SPECIALITATE DIN ŢARĂ ŞI DIN STRĂINĂTATE

Cartea de fotbal este materialul cel mai de preţ pentru fundamentarea ştiinţifică profesională a antrenorilor de fotbal, în ea găsindu-se de fapt **cele mai multe şi mai valoroase idei pe care antrenorul de fotbal trebuie să le studieze şi împrumute.**

Faptul că toate regiunile din împrejurimile ţării noastre sînt în legătură de limbă cu celelalte ţări (adică Iugoslavia, Bulgaria, U.R.S.S., Ungaria şi altele), este recomandabil ca toate publicaţiile sportive ale acestor ţări să fie preluate de antrenorii noştri, din care pot să ia, de asemenea, idei importante pentru activitatea practică.

În alte ocazii, din deplasările cu echipele în străinătate, din relaţiile directe sau indirecte cu specialişti sau alte relaţii, se pot procura cărţi de specialitate care sînt **tot atîtea momente importante în schimbarea concepţiilor de joc sau de antrenament ale antrenorilor şi, implicit, ale echipelor cu care lucrează** (fără să mai adăugăm contribuţia la ridicarea standardului fotbalului naţional).

5. STUDIUL CĂRŢILOR DIN ŞTIINŢELE AJUTĂTOARE, ŞTIINŢELE DE GRANIŢĂ ALE FOTBALULUI

Numărul acestor manuale, cărţi, ghiduri, broşuri etc. din ştiinţele ajutătoare depăşeşte cu mult pe cel al lucrărilor din domeniul fotbalului. Apariţia unor lucrări de specialitate înrudite, cum sînt : „Teoria şi metodica educaţiei fizice şi a sportului", „Fiziologia educaţiei fizice şi a sportului", „Psihologia sportului", „Pedagogia educaţiei fizice şi a sportului", „Dirijare medicală şi control medical", „Anatomia şi biomecanica educaţiei fizice şi a sportului", ca şi a altor manuale speciale de **Cibernetică, Bioritmuri, Teoria jocurilor, Teoria probabilităţii, Biochimia si dietetica sportivă etc.,** manuale de mare importanţă în interpretarea fenomenelor sportive, pentru atingerea limitelor organismului (fizic şi psihic) în lupta pentru performanţe în activitatea fotbalistică, reprezintă DE FAPT **biblioteca de specialitate a antrenorului de fotbal modern,** cărţi fără de care progresul nu este posibil.

6. ANALIZA CAMPIONATELOR NAŢIONALE — DIVIZIILE A B, C, DE COPII ŞI JUNIORI (din publicaţiile de specialitate)

Din analiza campionatelor naţionale, Diviziile A, B, C, de copii şi juniori, antrenorii pot avea **un material faptic realizat de mai mulţi specialişti,** pe care trebuie numai să-l sortăm şi să-l organizăm pentru a ajunge la concluzii care sînt de fapt concluziile FOTBALULUI NOSTRU NAŢIONAL. Fiecare antrenor trebuie să le cunoască, să le stăpînească, sînt **date de la care trebuie să plecăm în realizarea salturilor calitative ale fotbalului românesc.**

Aceste date sînt importante în analiza unor adversari cum sînt cei din Divizia naţională A (sau în ziarele judeţene, în rubricile sportive), **unde sînt prezentate echipele, rezultatele lor cu realizările şi nerealizările dintr-un an competiţional.**

Folosirea unor metode de joc sau de antrenament, folosirea unor sisteme de joc sau programe de antrenament diferite ne arată de fapt **unde sînt şi ceea ce fac antrenorii cu echipele lor,** avînd un tur de orizont al valorii muncii reale a antrenorilor din diferitele echipe, divizii, categorii etc.

Toate acestea sînt cuprinse în caietele sau dosarele de specialitate ale antrenorilor, ca **documente de bază în studiul comparativ al muncii practice.**

7. ANALIZA TURULUI SAU RETURULUI CAMPIONATULUI ÎN CARE ECHIPA PROPRIE JOACĂ (făcută de forul de specialitate și de antrenorul principal al echipei).

În fiecare final de tur sau retur, precum și la sfîrșitul anului competițional se realizează o analiză a campionatului în care activează echipa atît de Federația Română de Fotbal, de consiliul județean pentru educație fizică și sport, prin **colegiul județean al antrenorilor de fotbal,** ca și de antrenorul principal al echipei (al echipei tehnice, dacă este o echipă de performanță).

Din aceste trei analize : cea a F.R. Fotbal, cea a colegiului județean de antrenori și cea a antrenorului de fotbal sau echipei tehnice, fiecare echipă tehnică sau antrenor (dacă a lucrat sau nu cu aceeași echipă) poate să realizeze o cunoaștere și o documentare **reală a valorii echipei și jucătorilor, a activității, a realizărilor și lipsurilor dintr-un an competițional,** ceea ce este deosebit de important pentru progresul activității viitoare.

8. STUDIUL ARTICOLELOR DE SPECIALITATE DIN REVISTELE DE FOTBAL DIN ȚARĂ ȘI DIN STRĂINĂTATE, CELE MAI RECENTE NOUTĂȚI ÎN MATERIE DE FOTBAL.

Revistele de fotbal din țara noastră și din străinătate sînt cele mai importante mijloace de realizare a contactului cu noutățile fotbalului național și internațional în timpul cel mai scurt și oficial cu putință.

Numai enumerînd cîteva reviste din străinătate de fotbal putem să considerăm o viziune de ansamblu a fotbalului internațional :

— NOTTIZIARIO — editată de sectorul tehnic al Federației italiene de fotbal, cu sediul la Firenze ;

— DER FUSSBAL TRAINER — editat pentru antrenorii de fotbal din R.F.G. ;

— THE FOOT-BALL INSIGHT — editat de Federația engleză de fotbal pentru antrenorii de fotbal ;

— SOCCER AMERICA — revistă editată de asociația antrenorilor de fotbal din America de Nord ;

— SUN FOOT-BALL — editată în Nigeria pentru fotbalul african, fără să mai vorbim de alte magazine, reviste și cotidiene de specialitate din toată lumea care se referă la activitatea cluburilor, echipelor, antrenorilor, echipelor tehnice etc. într-o manieră impresionantă, cum sînt :

France Football (Franța), **Kiker** (R.F.G.), **The Foot-Ball Association News** (Marea Britanie), **Futbol** (U.R.S.S.), **Pilka Nozna** (Polonia) etc.

Din toate acestea, ca și din altele pe care nu le-am enumerat, fiecare antrenor, colegiul de antrenori județean sau orășenesc poate avea **în timpul cel mai util cele mai bune informații tehnico-metodice-științifice pentru activitatea și viața antrenorului de fotbal modern.**

9. STUDIUL COMPARATIV AL DIFERITELOR ȘCOLI ȘI CURENTE NAȚIONALE DE FOTBAL

Studiul diferitelor școli mari de fotbal din lume :

1. școala sud-americană (Brazilia, Argentina) ;
2. școala anglo-saxonă (Anglia, Olanda, R.F.G.) ;
3. școala europeană latină (Italia, Spania, Franța, România) ;
4. școala slavă (Iugoslavia, Polonia, U.R.S.S. Cehoslovacia) etc.

Studiul diferitelor sisteme de joc :

1. **„lacătul"** (Italia) ;
2. **om la om pe tot terenul** (R.F.G., Olanda) ;
3. **zona** (Brazilia) ;
4. **jocul total** (Olanda).

Studiul diferitelor concepții de antrenament :

1. Sistemul de antrenament pe **rezistență în regim de viteză și forță** (cu reprezentanții ei Anglia, R.F.G., Olanda).

2. Studiul jocului de pase, combinativ, bazat pe improvizația jucătorilor din atac și pe jocul de zonă din apărare (Brazilia).

3. Antrenamentul pentru fotbal **total** (Olanda, R.F.G.).

Studiul tuturor acestor aspecte de mare importanţă luate după diferite criterii ori cum doreşte fiecare antrenor, sînt aspecte de o deosebită importanţă pentru documentarea unui antrenor de fotbal modern.

Această preocupare este de lungă durată şi ea nu poate veni decît în urma unor studii **multilaterale,** pe care fiecare specialist trebuie să le realizeze pentru a face un salt calitativ în munca sa practică cu echipa şi jucătorii săi.

10. VIZIONAREA DIFERITELOR JOCURI DIN DIFERITE DIVIZII NAŢIONALE, DIRECT SAU LA TELEVIZOR

Una dintre importantele surse de a realiza **documentarea reală, rapidă,** este însă jocul oficial din diferitele divizii, vizionat direct sau la televizor.

Într-un an, fiecare antrenor de fotbal vede, în general, circa 200—300 de jocuri de fotbal din care trebuie să culeagă roade tehnico-tactice astfel :

1. **Înregistrările evenimentelor deosebite, bune şi rele, ale unui joc de fotbal** realizează de fapt unul dintre cele mai importante studii individuale, din care iau **un bogat material faptic.**

Se pot face studii premeditate pentru a învăţa ceva, pe care mai departe să-l aplice, să-l verifice şi să poată depăşi momentul în care se află ca antrenor practician.

2. Simpla enumerare a jocurilor şi notarea unora dintre cele mai importante aspecte pentru atac şi apărare, ceva mai mult decît în faza anterioară.

3. În sfîrşit, **observarea intenţionată,** pe care o fac antrenorii la diferite jocuri pentru a AJUNGE LA O CONCLUZIE — O IDEE PE CARE URMĂRESC S-O APLICE, S-O PERFECŢIONEZE ŞI S-O ADUCĂ CA NOUTATE LUMII SPORTIVE FOTBALISTICE DIN ŢARĂ.

4. În situaţii speciale, ale UNOR JOCURI IMPORTANTE, SE POT COMPLETA DIFERITE **fişe de înregistrare şi observare a jocurilor de fotbal,** studiu cu care antrenorii ajung la concluzii care să confirme sau să infirme anumite cercetări, pentru anumite aspecte ale jocului.

Toate aceste aspecte, ca şi altele pe care antrenorii le realizează pentru fiecare joc, în caietele speciale, pe fişe speciale etc. sînt preocupări pe care specialiştii în fotbal trebuie să le aibă în lupta lor pentru progresul fotbalului practicat de ei şi echipele lor şi de fotbalul naţional, în general.

11. FOLOSIREA FILMULUI DIDACTIC, cu ajutorul VIDEO-TELE-RECORDINGULUI

În pregătirea unei echipe, în documentarea antrenorului făcută pentru diferite perioade ale campionatelor sau pentru studiul unui adversar, **filmul didactic** este cel mai important mijloc, singurul care poate aduce în totalitate **imaginea reală a filmului jocului.**

FILMOTECILE T.V., ALE CINEMATOGRAFIEI, ALE ARHIVELOR STATULUI, ALE FEDERAŢIEI DE SPECIALITATE, ALE CENTRELOR DE CERCETARE ŞI INSTITUTELOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ, DIFERITELOR COLEGII DE ANTRENORI, şi chiar ale UNOR ANTRENORI CARE AU REUŞIT SĂ AIBĂ APARATURA CORESPUNZĂTOARE aduc un mare sprijin în documentarea antrenorului pentru realizarea cunoaşterii unui adversar, pentru studiul mişcărilor unor jucători, pentru perfecţionarea unor combinaţii pe care antrenorii vor să le execute pentru perfecţionarea jucătorilor şi echipelor lor.

Modernizarea procesului de instruire în fotbalul modern impune şi realizarea APARATURII NECESARE FILMULUI DIDACTIC, care astăzi este posibilă mai ales cu ajutorul VIDEO-TELE-RECORDINGULUI (MAGNETOSCOPULUI), care realizează o documentare ştiinţifică pentru antrenorul de fotbal şi pentru procesul său de activitate complexă, ştiinţifică.

12. CĂLĂTORIA DE STUDII ÎN ŢARĂ, LA PRINCIPALELE CLUBURI MARI, SAU ÎN STRĂINĂTATE.

Dintre toate aceste mijloace, acesta este cel care poate aduce cel mai mare ajutor antrenorului de fotbal, dintre care menţionăm :

1. Vizionarea unor cluburi, antrenori, activităţi din ţară sau din străinătate, organizate sau neorganizate, în ţările cu fotbal avansat, sau oriunde antrenorul se află OFICIAL SAU NEOFICIAL.

2. Organizarea scurtelor perioade de **vizite în marile cluburi, discuțiile cu antrenorii de toate categoriile, studiu realizat pe jucătorii străini, sau pe jucători români în străinătate, aplicîndu-se programele de pregătire ale acestora etc.** sînt acțiuni de mare importanță pentru antrenorii de fotbal moderni.

În acest sens, este demn de menționat, **școala de antrenori a sectorului tehnic din Italia,** care organizează pentru cursanții care termină cursurile de antrenori de 1—2 ani o călătorie de studii în străinătate, în diferite țări, pentru o perioadă de 30 de zile, timp în care cursanții realizează **un studiu pe care-l predau federației, ca lucrare a absolvire a cursurilor.**

O altă formă, a fost organizată tot de federația italiană cînd a deplasat în Anglia, o echipă de tineret, împreună cu o grupă de 20 de antrenori unde a realizat **programul integral al unor săptămîni de antrenament la unele echipe divizionare de fotbal.**

Și F.R. Fotbal a organizat CĂLĂTORII DE STUDII pentru antrenorii de fotbal cu rezultate bune în țări cu fotbal avansat, care au adus schimbarea concepției de joc și de antrenament a antrenorilor respectivi, astăzi, unii dintre cei mai buni antrenori de fotbal din țară.

Aceste schimburi de experiență sînt organizate de forul de specialitate, dar ele sînt organizate și realizate individual, ori de cîte ori un antrenor este într-o deplasare oficială, cu echipa sa în străinătate sau în țară. Important este să se vrea o schimbare de idei și să se ajungă la concluzii care să explice succesele unor antrenori.

13. PARTICIPAREA LA CAMPIONATELE MONDIALE, EUROPENE SAU LA UNELE TURNEE DE MARE IMPORTANȚĂ PENTRU FOTBALUL INTERNAȚIONAL

Așa cum pentru orice profesor de educație fizică participarea la o olimpiadă este unul dintre cel mai de preț **eveniment sportiv, așa pentru un antrenor de fotbal participarea la un campionat mondial este visul melodic al vieții unui antrenor de fotbal.**

Sigur, și participarea la alte competiții ca antrenor al unei echipe, ca participant, ca observator etc. este de foarte mare importanță. Dar, pentru că TELEVIZIUNEA a făcut ca pentru fiecare antrenor marile evenimente internaționale în domeniul fotbalului să poată fi văzute în **direct, vizionarea acestora reprezintă o mare experiență pe care trebuie să o considerăm ca determinantă în schimbarea concepției de joc și de antrenament, pentru schimbarea concepției și strategiei gîndirii și acțiunii practice.**

Documentarea cu ocazia acestor mari evenimente sportive ale fotbalului național și internațional antrenorii trebuie să o considere ca **lecții deschise de sportivitate, trecute în fișe speciale, în carnetele de antrenori sau în dosarele tehnice personale.**

14. PARTICIPAREA LA ȘEDINȚELE COLEGIILOR ORĂȘENEȘTI, JUDEȚENE SAU CENTRAL ALE ANTRENORILOR DE FOTBAL

Ședințele antrenorilor de fotbal dintr-un oraș, județ, sau pe țară sînt momente importante în viața sportivă a antrenorului de fotbal, deoarece cu aceste prilejuri pot realiza :

— schimbul de idei cu diferiți antrenori ;

— participarea la discuțiile libere ale antrenorilor ;

— notarea diferitelor rapoarte de activitate care privesc direct pe antrenor sau pe toți antrenorii ;

— prezentarea unor metode moderne, unor sisteme de joc, analiza unor evenimente sportive, ale unor cursuri de perfecționare etc. sînt **noutăți pe care documentarea individuală nu le poate realiza, ceea ce impune participarea la toate aceste ședințe,** ca la momentele importante din viața antrenorilor de fotbal (mai ales că acestea sînt o dată pe lună).

15. PARTICIPAREA LA DIFERITE CONFERINȚE DE PRESĂ ALE ANTRENORILOR STRĂINI CARE VIN ÎN ȚARA NOASTRĂ CU OCAZIA UNOR JOCURI OFICIALE SAU AMICALE

Studiul diferitelor **modele de antrenori,** cu ocazia diferitelor jocuri cu echipe străine sau din țară, sînt momente care pot influența prin valoarea lor drumul în viața profesională a antrenorilor de fotbal prin :

— exprimarea unor idei ale antrenorului respectiv ;

— confruntarea acestora cu jocul echipei lor, apoi cu maniera de comportament a antrenorului, face ca aceste evenimente să fie adevărate **complete demonstrative ale măiestriei profesionale a antrenorilor de fotbal.**

Documentarea antrenorilor, direct sau indirect, cu ajutorul acestor conferințe de presă este încă un mijloc, o metodă de a se documenta și a se realiza o confruntare directă între ceea ce este de fapt antrenorul și ceea ce a văzut la antrenorul invitat.

16. DIALOGUL ȘTIINȚIFIC-TEHNIC CU SPECIALIȘTI DIN ȚARĂ ȘI STRĂINĂTATE PENTRU AFLAREA SAU CONFRUNTAREA UNOR TEORII DE SPECIALITATE

În documentarea prin carte, televiziune, articole, participarea la conferințe, la ședințele colegiului de antrenori etc., antrenorul este departe de antrenorul care-i transmite toate aceste noutăți. În dialogul științific, ambii antrenori stau unul în fața celuilalt, iar discuția poate fi liberă, cel care dorește acest dialog conduce discuția și o dirijează pentru a afla adevărul despre o teorie, o problemă tehnică.

Dialogul acesta are o tehnică din care menționăm :

1. se fixează dinainte **cele mai importante întrebări** pe care trebuie să le pună în discuție ;

2. se fixează, eventual, întrebările suplimentare ;

3. conducerea dialogului trebuie să fie vioaie, plină de vioiciune, în care se aduc elogii antrenorului respectiv pentru ceea ce-a realizat în fotbal, căutînd să-l punem în situația de a spune cît mai multe despre cum a realizat echipa, jocul și pregătirea ei ;

4. de asemenea, pentru a avea cunoștințe solide, se poate face și o documentare inițială pentru a demonstra interes și mai ales pentru ca discuția să aibă și un partener CARE ESTE ÎN SUBIECT, aspecte pe care fiecare antrenor le perfecționează cu fiecare dintre aceste dialoguri științifice.

Aceste acțiuni metodice sînt **întîmplătoare,** sau **premeditate,** în care antrenorul află o serie de noutăți, pe care le trece cu mare grijă în galeria cunoștințelor de ONOARE ALE ANTRENORULUI RESPECTIV.

17. STUDIUL ADVERSARULUI (CA ȘI AL ECHIPEI PROPRII DUPĂ FIECARE JOC), CU AJUTORUL FIȘEI DE OBSERVARE ȘI ÎNREGISTRARE A JOCULUI

Recent, am prezentat „fișa de observare și înregistrare a jocului" pe care o socotim ca unul dintre instrumentele cele mai reale și mai aproape de realitate (pe lîngă film) pentru documentarea unui antrenor în legătură cu un adversar sau cu echipa proprie. De obicei, această fișă se folosește în campionat pentru fiecare săptămînă, ca document de planificare și evidență a activității echipei proprii și cea adversă, pentru **studiul comparativ al celor două echipe,** avînd în final **procentele relativității victoriei într-un joc.**

Fișa este la îndemîna oricărui antrenor, iar completarea ei se face manual, individual sau în grup, rezultatele putînd fi prelucrate manual sau cu calculatoarele electronice.

Datele obținute sînt de mare importanță pentru antrenor, cum sînt :

— ordinea jucătorilor în echipă ;

— ordinea factorilor în jocul echipei ;

— ordinea problemelor de joc în cadrul fiecărui factor ;

— „n" date pe care în mod normal antrenorul nu le poate obține fără ajutorul acestei fișe, tot mai des folosită în munca antrenorilor de fotbal, în documentarea pentru cunoașterea echipei proprii și adverse, în perfecționarea procesului de joc și de antrenament.

18. FOLOSIREA UNOR METODE MODERNE CARE DAU ÎN FINAL OPINIA REALĂ A MĂSURILOR DESPRE O PROBLEMĂ A JOCULUI SAU ANTRENAMENTULUI

În capitolul **„Metodele moderne"** am prezentat toate metodele pe care antrenorii moderni trebuie să le considere ca **mijloace esențiale în organizarea și desfășurarea activității teoretice și practice :**

1. CHESTIONARELE DE OPINIE ;

2. „BRAINSTORMINGUL" ;

3. „PHILLIPS — 66" ;
4. STUDIUL DE CAZ ;
5. alte metode moderne, prin care documentarea antrenorului de fotbal este reală, rapidă, cu asentimentul majorității participanților, rezultate pe care în mod normal nu le putem obține de la toți membrii grupurilor în care vrem să investigăm : **antrenori, jucători, ziariști, echipa tehnică proprie, suporteri, adversari** etc.

Toate aceste metode sînt deosebite și fiecare are reguli pe care antrenorul trebuie să le însușească și în timpul mai multor reluări el poate să le modifice, să le amplifice sau să le reducă în așa fel încît să poată realiza progrese în documentarea științifică.

19. EXPERIMENTELE PRACTICE PERSONALE OBȚINUTE DIN ACTIVITATEA DE CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ SAU DIN ACTIVITATEA PRACTICĂ OBSERVATĂ ȘI CONTROLATĂ, DIRIJATĂ ȘI ORGANIZATĂ DUPĂ LEGILE METODICE ALE PREGĂTIRII MODERNE ÎN FOTBALUL DE PERFORMANȚĂ

Poate cel mai de preț dintre documentările antrenorului rămîn **însăși activitatea sa personală, rezultatele muncii sale individuale sau în echipă, organizată pe baze științifice sau pur și simplu analiza rezultatelor din timp în timp.**

Cînd se lucrează în echipă organizată, la un club mare, la o echipă importantă, se poate FACE UN **studiu cu ajutorul tuturor specialiștilor,** concluzii care pot să aducă date reale științifice, după regulile cercetării științifice (procesdestul de ușor, atunci cînd se lucrează în echipă).

În situația cînd antrenorul are de înfruntat foarte multe aspecte, este sigur, vrea să realizeze totul, așa cum îl cere practica, avem de-a face cu o **analiză la sfîrșitul fiecărei perioade a turului sau returului, a unui an competițional, făcută de antrenor sau de secție.**

În toate situațiile, indiferent de vîrsta antrenorului, de echipa la care lucrează, de categoria de clasificare, de performanțele obținute, **antrenorul de fotbal trebuie să realizeze analize ale activității sale sau ale unor campionate, ale unor competiții, ale unor evenimente dintr-un campionat** (exemplu : eficiența în Divizia națională A, goluri înscrise, ocazii ratate, faulturi, note obținute de un anumit post din echipă etc.), aspecte pe care fiecare antrenor le poate realiza pentru progresul profesional, pentru măiestria de a învăța cum să învețe din experiența sa și a altora.

Este recomandabil ca fiecare antrenor să fie cuplat cu specialiști într-o echipă de cercetare (profesori de atletism, matematicieni, ciberneticieni, ingineri, psihologi, pedagogi, sociologi, dieteticieni, farmaciști, directori de școli, diriginți, părinți etc.) împreună cu care să poată să realizeze DUPĂ REGULILE CUNOSCUTE DE CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ, UN PLAN DE CERCETARE, IAR ÎN TOT TIMPUL DESFĂȘURĂRII EXPERIMENTULUI SĂ REALIZEZE ACTIVITATEA CONFORM PLANULUI DE CERCETARE (principii, metode și mijloace dinainte stabilite de echipa de cercetare), REZULTATELE VOR ADUCE pentru TOȚI AVANTAJE :

— antrenorii vor lucra după un plan dinainte stabilit, învățînd să acționeze cît mai real ;

— concluziile studiului vor fi aduse la cunoștința F.R. Fotbal, ceea ce poate fi considerat ca o EXPERIENȚĂ PRACTICĂ, UN BUN NAȚIONAL ;

— îndemnul de a continua această activitate face ca antrenorul să depună mai multă muncă, să fie mai organizat, să gîndească, ceea ce ridică standardul fotbalului.

20 ALTE METODE ȘI MIJLOACE DE DOCUMENTARE ȘI STUDIU

În cazul unor colective puternice tehnice pentru echipele de mare performanță, prezența unor specialiști cît mai înalt calificați și din cît mai multe domenii ale vieții sportive, face ca mișcarea fotbalistică să cîștige PRACTIC NOI DIRECȚII PENTRU DOCUMENTAREA ȘI ACTIVITATEA ANTRENORULUI DE FOTBAL MODERN.

1. Studiul BIORITMURILOR este astăzi din ce în ce mai folosit, ceea ce aduce un plus de precizie în realizarea programelor de pregătire și în pregătirea pentru jocurile oficiale.

2. Studiul aplicării unor MODELE DE JOC INDIVIDUALE ŞI COLECTIVE, analizate cu ajutorul CALCULATOARELOR ELECTRONICE, asigură o pregătire individualizată şi adaptată mai ales condiţiilor jocului oficial, o MODELARE REALĂ A ANTRENAMENTULUI LA CONDIŢIILE JOCULUI.

3. ÎNREGISTRAREA GRAFICĂ SAU PE FILM A UNOR ASPECTE ALE JOCULUI aduce astăzi documente reale ale jocului şi pregătirii pentru joc, acţiuni de mare utilitate pentru munca antrenorilor de fotbal.

4. Alte aspecte pe care antrenorii le combină, le caută permanent pentru a se documenta mai bine, în vederea realizării a ceea ce numim O ACTIVITATE ŞTIINŢIFICĂ, BAZATĂ PE O CERCETARE REALĂ A ACTIVITĂŢII PRACTICE.

ÎN LOC DE CONCLUZII

1. Lupta metodică cu tine însuţi este cea mai importantă acţiune psihologică şi profesională a antrenorului de fotbal.

2. Dintre aceste metode şi mijloace de documentare pentru o ridicare profesională mai mare a antrenorului am prezentat numai cîteva, care sînt la fel de importante, iar fiecare poate aduce noutăţi pe care antrenorul, împreună cu echipa sa tehnică, le trece în revistă şi le aplică după necesitate.

3. În sfîrşit, la aceste 20 de metode de documentare, fiecare antrenor poate adăuga alte 20, pe care le consideră bune dacă sînt folosite şi dacă concluziile lor aduc îmbunătăţirea practică curentă a performanţelor sportive.

V. STĂNCULESCU : Méthodes modernes pour la documentation des entraîneurs de foot-ball

Pour venir à l'aide des nombreux entraîneurs de foot-ball de toutes les catégories, l'auteur met à leur disposition 20 de plus modernes méthodes pratiques pour le perfectionnement de leur préparation professionnelle. On y passe en revue les méthodes de la documentation à la base de laquelle se trouvent le livre de spécialité, les publications, les matériels documentaires spécialement recueillis, les cours de récyclage et de perfectionnement, l'analyse périodique des entraînements et des compétitions auxquels participe l'équipe préparée par l'entraîneur respectif, l'étude comparative avec les réalités du pays et de l'étranger, tout comme l'enregistrement et le commentaire de diférents entraînements et jeux amicaux et officiels des meilleures équipes du pays et de l'étranger.

On y met aussi en évidence la valeur de la documentation par des films didactiques, télévision, voyage d'études et participation aux compétitions de foot-ball d'exception, participation aux conférences à thèmes professionnelles de foot-ball ou conférences de presse accordées par les spécialistes roumains de renom dans le pays et à l'étranger etc.

V. STĂNCULESCU : Modern Documentation Methods for Football Coaches

The author outlines 20 of the most up-to-date practical methods for improving professional training in order to help the numerous football coaches of all categories. He reviews the documentation methods, with specialist books, publications, documentary materials especially worked out, recycling and further training courses, and a periodical examination of the trainings and of the competitions the respective team participates in and which is carried out by the very trainer ranking first, to which are added a comparative study of the realities at home and abroad as well as the viewing and the listening to tape recordings of commentaries of various trainings, friendy and official events of the best teams at home and abroad among others.

The author also underlines the importance of documentation obtained by viewing teaching films and the most important games on the television, by study trips, by the participation in most important football competitions, and the listening to lectures and participation in symposia on professional football topics or in press conferences with world reputed specialists both at home and abroad.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

APRECIEREA CAPACITĂŢII DE EFORT LA UN LOT DE SPORTIVI ANTRENAŢI

Dr. DOINA MARCUS
I. IGA
FR. SCHNEIDER
LUCIA POPOVICI
RODICA FLORESCU
Institutul de medicină — Timişoara

În ultimul timp, în cadrul examenului medico-sportiv accentul major se pune pe testarea capacităţii de efort fizic, care este hotărîtoare în realizarea performanţei. Atletismul este disciplina cu cele mai multe, mai complexe şi mai variate probe, fiecare avînd specificul ei privind parametrii principali ai efortului, calităţile motrice dominante, tipul somatic şi funcţional.

Atît alergările de semifond — probe cu efort mixt anaerob şi aerob — cît mai ales alergările de fond, mare fond şi marş sportiv, probe prin excelenţă aerobe, reclamă un nivel funcţional ridicat al sistemului cardio-respirator şi valori mari ale consumului maxim de exigen. Capacitatea aerobă de efort ocupă un loc central în profilul funcţional al atletului.

Scopul cercetărilor întreprinse în laboratorul de explorări funcţionale al spitalului judeţean a fost evaluarea capacităţii de efort la un lot de atleţi de performanţă, utilizînd o metodologie variată în vederea aprecierii potenţialului biologic actual al acestora şi a perspectivelor lor, oferind repere obiective antrenorilor, utile dirijării procesului de antrenament.

MATERIAL ŞI METODĂ

Au fost investigaţi 11 sportivi atleţi ai Clubului sportiv „Politehnica" — Timişoara, unii componenţi ai lotului naţional de atletism, specializaţi în diferite probe atletice.

Subiecţii au avut o vîrstă medie de 22,4 ani, o înălţime medie de 178,6 cm şi o greutate corporală medie de 71,7 kg.

Investigaţiile au fost făcute în perioada XI, XII — 1979 (începutul perioadei pregătitoare).

Capacitatea de efort a fost testată prin examen spiroergometric, în cadrul căruia sportivii au fost supuşi unui efort de tip triunghiular cu încărcare progresivă de 10 W/minut, pînă la nivel maximal.

Criteriile de apreciere a efortului maximal au fost următoarele : epuizarea subiectivă a subiectului, atingerea unei frecvenţe cardiace de 180 c/min., plafonarea curbei de oxigen, atingerea unui QR supraunitar. Subiecţii trebuiau să îndeplinească cel

puțin 3 din aceste condiții.

Efortul a fost efectuat pe o bicicletă ergometrică, cu o frecvență de pedalare de 45/min.

În timpul efortului s-au înregistrat consumul de oxigen și eliminarea CO_2 cu un analizator de gaze tip Spirolyt I. Valorile au fost corectate STPD.

Frecvența cardiacă a fost urmărită în timpul probei prin înregistrarea unei derivații ECG.

În cadrul examenului spiroergometric s-au determinat consumul maxim de oxigen absolut (VO_2 max), consumul de oxigen raportat la greutatea corporală (VO_2/kg. max.), frecvența cardiacă maximă (FC max.), Wattajul maxim atins (W), indicele oxigen/puls maxim (VO_2/puls max.), indicele Watt/puls maxim (W puls max.) și senzațiile subiective după scara Borg.

Capacitatea de efort a fost evaluată și prin coeficientul de adaptabilitate (CA) /7/ pe baza Wattajului corespunzător f.m.o.

$$CA = \frac{W'}{2} + (V' - f'), \text{ unde}$$

W' — Wattajul atins la frecvența maximă optimală (f.m.o.), corectat în raport cu suprafața corporală ;

adică,

$$W' = W \times \frac{1{,}73}{SC}$$

f.m.o. — frecvența cardiacă optimală a unui efort submaximal, stabilită prin calcul (80% din frecvența maximă).

f' = Δ fxi — adică diferența dintre FC de repaus și cea de efort, corectat cu indicele de hemirevenire (i) ;

CA evaluează cantitativ posibilitățile adaptative generale ale organismului în valori absolute și procentual, considerînd idealul indicat de CA teoretic.

$CA_t = 2(f.m.o. - 70)$ pentru bărbați

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Analizînd rezultatele examenului spiroergometric în cadrul efortului maximal (tabelul 1), reies următoarele :

— consumul maxim de O_2 absolut arată cele mai ridicate valori la fondiști și la unii atleți cu gabarit mare — cu masa musculară mai dezvoltată, cifre ce variază între 4 800 — 5 300 ml. Nu se confirmă însă corelația semnificativă dintre greutatea corporală și VO_2 max., semnalată în literatură /8/ ;

— consumul de oxigen raportat la greutatea corporală este considerat cel mai fidel parametru în evaluarea capacității aerobe de efort (2, 3, 10, 11).

După cum era de așteptat, cele mai mari valori le-au prezentat sportivii specializați în probe de fond, urmînd semifondul și săriturile (fig. 1).

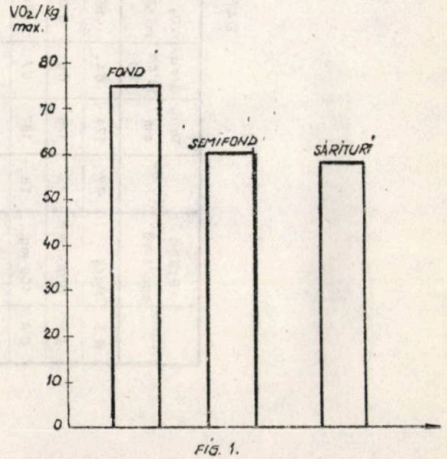


FIG. 1.

Comparînd valorile VO_2/kg max. înregistrate cu cerințele mondiale la cele 3 categorii de

DATE SPIROERGOMETRICE LA ATLEȚI DE PERFORMANȚĂ

Tabelul 1

Nume	Proba sportivă	Vîrsta	Talia cm	Greutatea kg	VO_2 max ml STPD	VO_2/kg ml/kg	QR	FC max c/min	Watti / max.	VO_2/puls max	Watti / puls	Senzații subiective scara Borg	Observații
B.I.	Marș	27	171	64.	4600	72	1,1	193	260	23,8	1,34	Foarte greu	
B.M.	10000 mp.	24	175	68	5300	78	1	193	330	27,4	1,70	Destul de greu	
C.A.	400 mg.	18	187	67	4000	59,7	1,1	193	280	20,7	1,4	Destul de ușor	
V.G.	800 mp.	24	177	72	4200	58	1	181	210	23,2	1,1	Destul de greu	
B.I.	1500 mp.	20	184	82	3078	37,5	0,9.	176	230	17,4	1,3	Epuizant	Întrerupe efortul
D.M.	400 mp. 800 mp.	21	177	65	4300	66	1,1	187	240	22,9	1,2	Nici ușor nici greu	
P.T.	Triplusalt	25	180	77	4800	62	1	181	290	26,5	1,6	Extrem de greu	
O.C.	Lungime	24	181	78	4200	53	1,1	176	250	23,8	1,4	Destul de greu	
T.I.	Înălțime Lungime	20	172	63	3600	57	1,2	181	180	19,8	0.99	Foarte greu	Întrerupe efortul
B.S.	Triplusalt	22	181	74	5000	67,5	1	200	280	25	1,4	Destul de greu	
B.B.	Lungime	22	180	71	3658	51,5	1,1	187	230	19,5	1,2	Mai mult greu decît ușor	
		22,45	178,6	71,7	4248,7	60,2	1,05	186	252,7	22.7	1,33		
		±2,6	±4,8	±6,69	±656,24	±11,13	±0,22	±10,32	±41,49	±3,08	±0,19		
		11%	2,68%	9,33%	15,4%	15,48%	1,9%	5,54%	16,41%	13,56%	14,28%		

probe atletice (fond, semifond şi sărituri), calculate prin aplicarea ecuaţiei de regresie elaborată de Szögy (9, 3,), reiese că un singur sportiv atinge valoarea necesară realizării unor performanţe de nivel mondial.

Dealtfel, atletul B. M. confirmă capacitatea sa excelentă de efort cîştigînd la cros medalia de aur — martie 1980.

Sportivul B. I., fost recordmen naţional la marş sportiv, se situează în apropierea cerinţelor mondiale, existînd deci premise biologice pentru realizarea unor performanţe de valoare.

Demifondiştii testaţi se situea-

Tabelul 2

f.me, f.mo, şi CA la atleţi de performanţă

Nr. crt.	Nume	f.me	f.mo	CAt	CA determin.	CA %
1	BI	193	154	168	295	175%
2	BM	196	156	172	333	193%
3	GA	202	161	182	173	95%
4	UG	196	157	172	173	100%
5	BI	200	160	180	199	110%
6	DM	199	159	178	219	123%
7	PT	195	156	172	282	163%
8	OC	196	156	172	246	140%
9	TI	200	160	180	190	105%
10	BS	198	158	176	287	163%
11	BB	198	158	176	216	122%
$\bar{x}$				175,2	243	135,3
s				± 4,40	± 66,72	± 34,66
Cv%				2,5%	27,45%	27%

ză însă la nivel inferior cerințelor, atingînd aproximativ 80% din capacitatea aerobă de efort necesară performanțelor superioare în alergările de semifond.

În probele de sărituri, performanța nefiind dependentă de capacitatea aerobă de efort, cerințele sînt reduse, ele fiind depășite la sportivii investigați.

— Studiind relația dintre VO_2/kg max. și Wattajul atins de sportivi în cadrul efortului maximal, coeficientul de corelație ($r = 0,52$) evidențiază o corelație mijlocie între cei doi parametri spre deosebire de studii similare /8/, care relatează o corelație semnificativă.

— VO_2/puls max., parametru al economiei cardiovasculare, are o valoare medie de $22,7 \pm 3,08$ și se corelează accentuat cu VO_2 max., furnizînd aceleași indicații referitoare la capacitatea de efort.

— Cifrele FC max. 186 ± 10 și ale QR $1,05 \pm 0,02$ arată că au fost atinse criteriile unui efort maximal la sportivii examinați.

— Valorile CA absolute și procentuale (tabelul 2) evaluează cantitativ capacitatea funcțională generală excelentă și foarte bună a alergătorilor de fond și mult mai redusă a demifondiștilor.

— Între coeficientul de adaptabilitate $\left(\frac{\text{CA determinat}}{\text{CA teoretic}}\right)$ și VO_2/kg max. $\left(\frac{VO_2/\text{kg max. determinat}}{VO_2/\text{kg ideal}}\right)$ parametri ai capacității de efort există o puternică corelație $r = 0,72$. Semnificația acestei corelații statistice a fost testată prin metoda „t".

CONCLUZII

1. Metodologia utilizată — determinarea directă a VO_2 max. și a CA (coeficient de adaptabilitate) a permis evaluarea capacității de efort a sportivilor investigați, obiectivizînd potențialul biologic actual foarte bun al alergătorilor de fond și necorespunzător al demifondiștilor.

2. Se impune în antrenamentul demifondiștilor creșterea ponderii antrenamentului aerob de rezistență în vederea dezvoltării optimale a capacității aerobe de efort.

3. Este evidentă valoarea predictivă a capacității aerobe de efort a CA, corelat puternic cu VO_2/kg max.

4. Coeficientul de adaptabilitate — probă de efort triunghiular submaximal într-un singur timp poate fi aplicat în medicina sportivă, înlocuind probele cu efort maximal epuizant greu, tolerate chiar și de sportivi.

BIBLIOGRAFIE

1. ANDERSEN K.L. și colab. : — Fundamentals of exercise testing WHo, Geneva, 1971.
2. ASTRAND P.O., I. RYHMING : — J. Appl. Physiol. 1954, 7, 218.
3. DRĂGAN I. : — Selecția medico-biologică în sport, Ed. Sport-Turism, București, 1979.
4. DEMETER A., TAUS L., VALERIA CHIVU : — Educație fizică și sport, nr. 11, 1979, 39.
5. MADER A., HOLLMAN W. : — Beiheft zu Leistungssport, R.F.G., 1977, 9, 9—59.
6. MATTI ARSTILLA : — Acta Scandinavica Supl. 529, 1972.
7. SCHNEIDER F. : — Medicina Internă, 5, 1979, 429 .
8. SZÖGY A. : Rev. Educație fizică și sport 9, 1970, 35.
9. SZÖGY A. : Rev. Educație fizică și sport 2, 1977, 25.
10. ZAMFIRESCU N.R., SZÖGY A. : Fiziologia norm. patologică, 1970, 16, 4, 239 ;
11. ZAMFIRESCU N.R. : — Fiziologia norm. patologică, XVI, 1970, 481.

DOINA MARCUS et collaborateurs : L'appréciation de la capacité d'effort d'une équipe de sportifs entraînés.

Le but de recherche entreprise dans les laboratoires d'exploration fonctionnelle de l'hôpital de departement de Timiş a été celui d'évaluer la capacité d'effort d'une équipe d'athlètes de performance, en utilisant des méthodes variées en vue de l'appréciation de leur potentiel biologique actuel et de leur perspective, pour offrir des répères objectives aux entraîneurs, néccessaires à la direction du processus d'entraînement.

La capacité aérobe d'effort occupe une place centrale dans le profil fonctionnel de l'athlète. Pour la capacité d'effort on a investigué 11 sportifs de diverses épreuves athlètiques. Les investigations on été effectuées dans la période préparatoire.

La capacité d'effort a été testée par examen spiro-érgométrique, dans le cadre duquel les sportifs ont été soumis à un effort de type triangulaire avec recharge progressive de 10 W/minute, jusqu'au niveau maximal.

Les critères d'appréciation de l'effort maximal ont été les suivants : l'épuisement subjectif du sujet, la réalisation d'une fréquence cardiaque de 180/minute, la stabilisation de la courbe d'oxygène, la réalisation d'un QR supra unitaire. Les sujets devaient accomplir au moins trois de ces conditions. L'effort a été effectuée sur une bicyclette ergométrique, avec une fréquence de 45/min.

Pendant l'effort on a enregistré la dépense d'oxygène et l'élimination de CO_2 avec un analyseur de gazes type Spirolyt 1.

Les valeurs ont été corrigées S.T.P.D.

A la fin on souligne que les méthodes utilisées — la détermination directe de VO_2 max. et de CA (coéficient d'adaptabilité) — ont permis d'évaluer la capacité d'effort des sportifs investigués, en objectivant le potentiel biologique actuel très bon des coureurs de fond et insufisant des démifondistes.

DOINA MARCUS and Team : The Evaluation of Effort Capabilities of a Group of Trained Sportsmen

The purpose of the investigations carried out in the laboratory for functional explorations of the country hospital of Timiş was to evaluate the capability to effort of a group of performance athletes. The methodology used was extremely varied the goal being to evaluate the present biological potentials of the respective sportsmen as well as their prospects, while offering useful directives for the instructors in the process of training.

The aerobic capability to effort takes a central place in the functional outline of the athletes. In order to evaluate the capability to effort 11 athletes from various events were investigated in the period of training.

The capability to effort was tested by the spiroergometric test, during which the sportsmen were subject to an effort of a triangular type with progressive changing of 10 W/minute, up to a maximal level.

The criteria for evaluating the maximal effort were the following : the subjective exhaustion of the subject, the obtaining of a heart freguency of 180 c/min., the ceiling of the oxygen curve, the obtaining of a superunitary QR. The subjects were supposed to fulfill at least three of the above quoted condition. The effort was evaluated on an ergometric bicycle of a pedalling frequency of 45/minute.

The oxygen consumption and the elimination of CO_2 by a Spirolyt I gas analyzer were registered during the effort. The values were corrected by S.T.P.D.

In the conclusions drawn, the authors point out that the methodology used — the direct determination of max. VO_2 and of CA (the adaptability coefficient) — has enabled them to evaluate the capacity to effort of the sportsmen subject to their test, showing the very good present biological potentials of the long-distance runners and the unsatisfactory ones of the middle distance runners.

OPINII - CONSULTAȚII

GHIDUL PSIHOLOGIC AL ANTRENORULUI (IV)

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

Exigența față de sine și față de alții în ceea ce privește ținuta vestimentară sau capilară, punctualitatea, pregătirea și respectarea programului, disciplina, vocabularul, atitudinea față de muncă și față de colegi, dragostea pentru culorile clubului, respectul legilor și regulamentelor sau al normelor interne ale echipei — toate vor conduce la formarea unui climat de muncă serioasă și entuziastă. Dacă antrenorul nu este **consecvent,** dacă între hotărîrile lui și ale conducerii clubului nu există **unitate,** dacă sportivii nu sînt **respectați** sau sînt tratați cu măsuri diferite, dacă însuși **antrenorul** nu este **model de conduită,** este de la sine înțeles că nu se poate vorbi de muncă educativă bună și nici nu se pot aștepta rezultate satisfăcătoare.

Munca educativă se adresează unor oameni concreți, fiecare cu trăsăturile și particularitățile proprii, ceea ce face să nu se poată da „rețete", iar metodele să necesite permanentă adecvare. Adăugați și faptul că fiecare sportiv are o evoluție proprie și care-l diferențiază la un moment dat foarte mult de colegii săi. Antrenorii cu experiență știu foarte bine că sînt sportivi cu **grad ridicat de educabilitate,** receptivi la îndrumări, dar că sînt și sportivi mai „rezistenți", unii chiar **refractari.** Fiecare „tip" necesită altă „adresare", alt ton, alt fel de stimuli și chiar altă motivație.

Antrenorii care lucrează cu copiii trebuie să studieze foarte serios psihologia vîrstei acestora, să se apropie și să cunoască și activitățile școlare și extrașcolare, să-i poată trata și conduce în deplin acord cu aspirațiile, caracteristicile și sarcinile firești și specifice vîrstei. Același lucru trebuie subliniat pentru cei care lucrează cu fete, care au o psihologie deosebită, mai ales la vîrsta preadolescenței și adolescenței.

Care este orientarea muncii educative ?

De multe ori presiunea „rezultatului imediat" îl împiedică pe antrenor să adopte o atitudine mai deschisă și să aibă un orizont mai larg al muncii sale și a sportivilor, lucrînd tensionat și rezolvînd mai ales cazurile și problemele care se interpun în calea performanței. Uneori, cei mai mulți își dau seama de neajunsurile acestui stil de muncă, dar nu pot renunța la el și din cauza unor presiuni externe grupului său.

O bună orientare a muncii educative pornește de la însești sarcinile de bază ale activităților de educație fizică și sport care sînt chemate să contribuie la formarea, în primul rînd, a unui cetățean sănătos și viguros din punct de vedere fizic și psihic, dezvoltat multilateral, om activ, constructor al societății noastre noi. Astfel, activitatea educativă cu sportivii trebuie să fie astfel orientată în conținut și metode încît **să contribuie la formarea profilului moral-cetățenesc** al acestora, să le dezvolte acele atitudini și conduite care să-i determine să devină buni școlari și buni muncitori, să se integreze deplin profesional și social, să fie **„oameni de omenie"** și de nădejde. Pe o astfel de bază se vor putea clădi diferitele suprastructuri atitudinale-caracteriale specifice solicitării diferitelor probe și ramuri sportive, unele din ele exprimate la cea mai înaltă tensiune.

Am spus mai înainte că nu vom dezvolta problemele pedagogice ale acestui subiect, dar credem că este util să ne referim la **ce anume obiective concrete ne propunem în munca educativă cu sportivii,** în plus, în afara obiectivelor educației moral-cetățenești care și ele primesc un conținut adecvat sarcinilor ce revin antrenorului și sportivului din activitatea specifică, performanțială.

Credem că cel mai important obiectiv specific trebuie considerată **educarea motivației pentru performanță,** pentru că o dată creată această „domi-

nantă", în jurul ei se vor putea grupa și mobiliza calități caracteriale de deosebită valoare practică, de mare eficiență, cum sînt perseverența, curajul, dîrzenia, orientarea spre scop, inițiativa, dragostea de muncă, rezistența la oboseală și frustrare, activismul, combativitatea, dorința de progres și de victorie, dăruirea pentru culorile echipei și ale țării. Asupra educării motivației vom mai reveni.

Alt obiectiv care-l cuprinde pe primul și care de altfel este și obiectivul general al educației este formarea și **dezvoltarea multilaterală a personalității,** multilateralitate care presupune concepție, cunoștințe, deprinderi și obișnuințe de comportare din întregul domeniu educațional: patriotism, colectivism, dragoste și răspundere față de muncă, modestie, sinceritate, dragoste pentru frumos, dorință de cunoaștere a tot ce este valoros în cultură, atașament față de idealurile de dezvoltare a societății noastre, fidelitate față de linia partidului și năzuințele clasei noastre muncitoare etc. Pe planul conștiinței și conduitei specifice sportivilor toate aceste sarcini și orientări se vor transforma în adevărate **forțe motrice puse și în slujba idealului obținerii performanței sportive.** Fiecare din aceste laturi ale educației civice, morale, estetice, intelectuale va putea deveni **obiectiv specific al formării sportivului,** prin utilizarea de către antrenor și echipa de conducere a mijloacelor adecvate. Se va avea în vedere și faptul că sportivilor foarte tineri — copii și adolescenți — trebuie să li se formeze **simultan** calitățile, să le zicem generale și specifice și că pe măsură ce educația generală se realizează consolidîndu-se, în aceeași măsură se poate insista mai mult asupra obiectivelor specifice. Despre „instrumentarea" realizării acestor obiective specifice vom mai vorbi la capitolul privitor la pregătirea psihică a sportivilor.

Un ultim aspect pe care dorim să-l mai tratăm acum este acela care răspunde la întrebarea **cum se realizează educația sportivilor, care este strategia de adoptat de către antrenor?** Pedagogia dezvoltă mult și justificat principiile si metodele educației, întrucît nici ea și nici psihologia nu pot prevedea multitudinea cazurilor particulare pe care le poate întîlni un antrenor sau altul. Să reamintim mai întîi **principiile:** 1). p. orientării politico-ideologice a activității educative; 2). p. educării în și prin colectiv; 3). p. educației prin și pentru muncă; 4). p. îmbinării exigenței cu respectul față de om; 5). p. sprijinirii pe părțile pozitive și înlăturării celor negative; 6). p. unității, continuității și consecvenței. Rezultate din generalizarea practicii de milenii și din studiul cerințelor societății moderne aceste principii trebuie să călăuzească permanent antrenorul în activitatea lui cu sportivii.

Metodele educației sînt: 1) m. convingerii; 2) m. exemplului și a modelării; 3) m. exercițiului; 4) m. aprobării și dezaprobării; 5) m. analizei de caz. Și aici măiestria antrenorului se va manifesta în abilitatea de a îmbina aceste metode, de a le aplica nuanțat, adecvat la cerințe, situație și particularitățile individuale ale sportivilor.

De mare însemnătate în aplicarea și adaptarea principiilor și mai ales a metodelor este **stilul** sau **atitudinea antrenorului** în procesul instructiv-educativ. În literatură sînt descrise de mai multe decenii tipurile autoritar, democrat și laisser-faire (liber) de antrenori. De asemenea, se pare că în sportul de performanță cele mai bune rezultate le obțin antrenorii democratici-autoritari. De aici decurg o serie întreagă de modalități de a conduce și, consecutiv acestora, reacții ale sportivilor care — așa cum am spus mai sus — prezintă și ei o anumită tipologie. Educația apare astfel ca o știință, dar și ca o artă de care antrenorul cu vocație știe să se folosească cu succes.

Antrenorul va trebui să selecționeze atît sarcinile (cerințele) și modul lor de exprimare, cît și mijloacele de stimulare și apreciere. Se știe că există cerințe permanente, care trebuie îndeplinite totdeauna, dar unele sînt mai importante decît altele, precum și cerințe temporare, față de care cei interesați în ele au altfel de atitudini. Tot așa se prezintă situația cu **modul de formulare, de către antrenor, a diferitelor cerințe,** pe ton calm, ca îndemn, rugăminte, ordin, recomandare sau sugestie sau pe ton răstit, nervos, tăios, sau precis, clar, încîlcit, ambiguu ș.a.m.d. Analogic se vor putea analiza și discuta urmărirea modului de îndeplinire a sarcinilor, aprecierea nivelului de realizare, îndemnul de corectare, recompensa sau sancțiunea. Este bine ca antrenorul să analizeze sistemul: **cerințe-indicații-mod de îndeplinire-rezultat,** nu numai prin prisma acestuia din urmă, a efectului ci și prin aceea **a ce se petrece în mintea și sufletul sportivului pus în această situație** și să mediteze la măsura în care toate aceste momente

au conținutul și forma cele mai corecte pentru a asigura simultan : **nivelul de conștientizare, activarea și motivarea, acuratețea efectuării operațiilor și eficiența finală a comportamentului recomandat sportivului.**

Cele de mai sus sînt doar simple recomandări pentru realizarea unei analize lucide de fiecare dintre antrenori asupra calității și eficienței muncii educative desfășurată cu sportivii săi.

12. PREGĂTIREA PSIHICĂ A SPORTIVILOR

Concept cu semnificație complexă, pregătirea psihică — sau cum i se spune, tradițional, psihologică — a devenit de două decenii unul dintre factorii antrenamentului ,alături de pregătirea fizică, tehnică, tactică și teoretică.

În unele țări, în Uniunea Sovietică spre exemplu, acest al cincilea factor al antrenamentului se numește „pregătire moral-volitivă". Noi am adoptat însă termenul de **„pregătire psihică"**, fiind mai cuprinzător și desemnînd întregul ansamblu de factori care condiționează performanța, adică atît factorii morali și volitivi, cît și pe cei intelectuali, motivaționali, atitudinali și caracteriali. În plus, considerăm pregătirea psihică nu numai factor al antrenamentului, ci mai mult, o componentă a întregului proces de pregătire (instruire și educație) a sportivului, în și în afara antrenamentului propriu-zis.

CE ESTE PREGĂTIREA PSIHICĂ ?

De la începuturile psihologiei sportive și pînă în preajma anului 1950 nu se trata decît pregătirea psihică pentru concurs. Pregătirea psihică (cu caracter general) s-a impus treptat : noi am tratat-o încă din 1950, în timp ce alții au limitat-o la „pregătire moral-volitivă". Abia prin 1965 termenul s-a impus definitiv în literatura de specialitate din întreaga lume. Fără îndoială că între pregătirea psihică și pregătirea psihică pentru concurs există o foarte strînsă legătură, o condiționare reciprocă și o completare permanentă. Vom vedea mai departe că și pregătirea pshică este subordonată scopului de realizare a performanței din concurs, dar va trebui să avem în permanență în minte ideea că sportul de mare performanță solicită atît de mult sportivul în programul său de perfecționare, încît este necesară o pregătire psihică intensă pentru antrenament și că pregătirea psihică pentru un anumit concurs este doar o continuare a precedentei.

Care este **scopul pregătirii psihice a sportivului ?**

Scopul este de a realiza, prin mijloacele antrenamentului sportiv și ale acțiunilor psiho-educaționale, nivelul capacității psihice care să-i permită sportivului activități eficiente în antrenamente și rezultate superioare în concursuri. Este vorba deci de a realiza formarea **personalității sportivului,** capacitatea lui de autoconducere și de autoreglare. Analitic, vom spune că pregătirea psihică trebuie să asigure **dezvoltarea acelor calități psihice care sînt solicitate și determină eficiența activității sportive.**

Fiind solicitare maximală a capacităților fizice și psihice ale individului, este firesc ca sportul să-și aleagă campionii tocmai dintre aceia care dispun de calități deosebite și care lucrează intens pentru perfecționarea lor. Creșterea volumului de lucru la peste 1 500 ore, anual, în sportul de performanță, a făcut, contrar unor aparențe, nu să scadă, ci, dimpotrivă, să crească și ponderea factorilor psihici. Capacitatea de a munci cu eforturi mari, de a rezista diferitelor privațiuni, de a suporta stagiile lungi de pregătire centralizate, de a accepta subsolicitarea relațiilor familiale și sociale este ea însăși o condiție a „modului de viață a sportivului de performanță" și — în același timp — rezultat al pregătirii lui psihice adecvate.

Conținutul pregătirii psihice constă din dezvoltarea acelor laturi ale activității psihice a sportivului care-i condiționează acestuia o conduită eficientă în antrenament, atît în privința adaptării depline la solicitări și „stress"-uri, cît și în privința desăvîrșirii tehnico-tactice.

TREPTELE PREGĂTIRII PSIHICE

Viața sportivă a unui individ poate începe încă de la vîrsta școlară mică și se poate încheia la maturitatea avansată. Individul rămîne totuși sportivul care trebuie „ajutat", „schimbat", „pregătit", indiferent de vîrsta și experiența pe care o are. De aceea vom distinge trei trepte ale pregătirii psihice.

PREGĂTIREA PSIHICĂ A SPORTIVULUI

OBIECTIVE:
Dezvoltarea calităților psihice și a trăsăturilor personalității solicitate de activitatea sportivă, pentru asigurarea eficienței antrenamentelor și obținerea rezultatelor bune din concursuri.

TREPTE	LATURI	MIJLOACE	METODE
1. De bază - educație cetățenească	1. Intelectual-cognitivă	1. Specifice, ale pregătirii fizice, tehnice, tactice, teoretice	• Convingerea • Exercițiul • Exemplul • Aprobarea și dezaprobarea (recompense și sancțiuni)
2. Specifică ramurii sportive - pregătire electivă, conform cerințelor probei sportului	2. Afectivă	2. Generale, psiho-pedagogice-sociologice	• Modelarea • Simularea • Supraînvățarea • Solicitarea maximală
3. Pentru concurs - atitudini și deprinderi de a concura	3. Volitivă 4. Componente ale personalității		

1. **Pregătirea psihică de bază,** care cuprinde — ca cerință — formarea personalității sportivului-cetățean. Ea constă, în principal, din formare caracterială și atitudinală. Copil, junior sau senior, sportivul trebuie să se manifeste ca un cetățean conștient de îndatoririle sale, cu atitudine corectă față de muncă și față de semeni, punctual, serios, modest, patriot, dornic de progres și de autoperfecționare; copil sau adolescent, trebuie să învețe bine, să se califice într-o profesiune utilă; tînăr sau adult — să fie un exemplu la locul de muncă și să fie corect în relațiile sociale și familiale. Pe acest fond de calități moral-caracteriale se vor putea forma și dezvolta altele mai „apropiate" necesităților imediate sportive.

2. **Pregătirea psihică specifică ramurii sau probei sportive.** Ea constă din dezvoltarea și perfecționarea acelor calități care condiționează direct performanța. Se știe că sportivii de performanță sînt oameni superior dotați. Performanța sportivă este condiționată nu numai de aptitudinile fizice și motrice, ci și de aptitudinile psihice. Fiecare sport, ramură sau probă cere alt complex de aptitudini. Comparați tirul cu săriturile cu schiurile, halterele cu voleiul, săritura cu prăjina cu scrima și veți vedea că, alături de unele aptitudini psihice mai generale ca motivație, dorință de victorie, dîrzenie, echilibru emoțional, vom desprinde și aptitudini sau calități psihice cu totul caracteristice fiecăruia dintre aceste sporturi sau probe.

Analiza psihologică a probelor sportive (așa numita monografie psihologică a sporturilor) scoate în evidență tocmai acele calități psihice care condiționează marea performanță și care trebuie deci să fie măsurate (apreciate), dezvoltate și perfecționale la fiecare sportiv în funcție de profilul și nivelul său actual și de perspectivă. Să luăm un singur exemplu: din domeniul atenției. Calitățile ei vor fi dezvoltate diferit la trăgătorul cu pușca sau pistol-viteză (concentrare, stabilitate), la luptător (vigilență) sau la jucătorul de handbal (distribuție, volum, comutativitate).

3. **Pregătirea psihică pentru concurs.** Și cele două trepte anterioare vizează concursul, dar, așa cum am mai spus-o, ele asigură **baza psihologică a întregii**

activități sportive ca activitate în același timp socială și performanțială. Această a treia treaptă cuprinde : a) pregătirea pentru concurs **sub aspectul general** și b) pregătirea pentru **un anumit concurs.**

De la primul contact cu sportul, copilul învață să și concureze. Preocuparea antrenorilor de a forma de la bun început un sistem de atitudini și conduite specifice participării în concursuri îi va scuti atît pe ei, cît și pe sportivi de necazuri și eforturi ulterioare.

Concursul este principala caracteristică a sportului. Sportivul se antrenează pentru a obține performanțe bune în condițiile întrecerii cu alții. Fiecare sport are și un anumit specific de pregătire psihică pentru întrecere, ceea ce trebuie format de timpuriu la sportivi. Însușirea atitudinilor și conduitelor generale este condiția esențială pentru pregătirea unui anumit concurs, despre care vom vorbi în capitolul următor.

Relația dintre cele trei trepte ale pregătirii psihice transpare cu ușurință. Este vorba de o relație ierarhică, decondiționare de la prima spre următoarele. Desigur, vom avea și influențe reciproce, dar, **din punct de vedere metodic,** antrenorul va trebui să asigure prima treaptă ca suport pentru celelalte, chiar dacă în munca sa va efectua în principal antrenamentele de specialitate. Este vorba deci de o anumită atitudine, de acordarea priorității factorului care poate influența favorabil întregul proces al pregătirii.

LATURILE PREGĂTIRII PSIHICE

Pregătirea psihică a sportivilor a cîștigat teren în teoria și practica sportului în mod progresiv. În 1950 **N. G. Ozolin,** cunoscut sportiv și metodist, arăta, în lucrarea cu titlul : **„Secretul forței și rezistenței"**, că la baza performanțelor înalte stau „butoaiele de sudoare" pe care le umple sportivul în pregătirea sa. Același Ozolin, în 1955, scria lucrarea : **„Educarea calităților moral-volitive ale sportivului"**, pentru ca după douăzeci de ani, în 1975, să trateze : **„Pregătirea moral-volitivă și psihologică a atletului".**

Exemplul nostru ilustrează tocmai faptul că pe măsura dezvoltării sportului de performanță și a creșterii exigențelor pe plan mondial, factorul psihologic a devenit tot mai important, fiind considerat, progresiv, în întreaga lui complexitate.

Laturile sau direcțiile în care se acționează pentru pregătirea psihică a sportivului sînt constituite din componentele sistemului psihic uman. Ele pot fi descrise fie în terminologia tradițională, fie în terminologia modernă cibernetică-sistemică. În aceasta din urmă vom spune că pregătirea psihică trebuie să asigure o bună funcționare a **subsistemelor psihice informaționale, decizionale, reglatorii, activatoare și efectorii.** În cele de mai jos vom menține terminologia clasică. Laturile acestei pregătiri le prezentăm în cele ce urmează :

1. **Pregătirea psihomotrică.** Această latură s-a impus în ultimii ani ca urmare a analizei detaliate a conduitelor motrice tehnico-tactice, din care a rezultat că măiestria execuțiilor depinde de gradul dezvoltării unor funcții psihomotrice deosebit de importante ca schema corporală, lateralitate, chinestezie, echilibru static și dinamic, percepții spațio-temporale, timp de reacție, anticipare și coincidență, viteză de execuție și repetiție.

2. **Pregătirea intelectuală** (poate mai corect ar fi să se numească pregătire **cognitivă)** constă din dezvoltarea funcțiilor și mecanismelor de cunoaștere (informare) și aprecierea deciziei. Aici ne interesăm de dezvoltarea atenției (detecție, urmărire, comutare), a percepțiilor specializate, a gîndirii ca proces de cunoaștere rațională și operațională, dar în același timp de creativitate și decizie, precum și de dezvoltarea memoriei și imaginației — toate acestea la nivelul solicitărilor specifice și intense ale activității sportive performanțiale.

3. **Pregătirea afectivă.** Se cunoaște foarte bine funcția reglatoare a afectivității care e alcătuită din dispoziții, emoții, sentimente și pasiuni. Activatoare sau frenatoare, dinamizatoare sau inhibitivă, afectivitatea — în relație cu funcțiile cognitive și volitive — influențează parametrii calitativi ai oricărei activități.

La sportivi vom urmări să dezvoltăm, în principal, stările afective cu caracter pozitiv și stenic, să asigurăm o bună dispoziție pentru efortul din antrenament și concurs, un bun echilibru afectiv, stabilitate emoțională și capacitate de stăpînire și de control asupra emoțiilor negative, sentimente superioare intelectuale, estetice și morale mai ales.

4. **Pregătirea volitivă.** Realizîndu-se prin eforturi mari şi foarte mari, performanţa sportivă solicită maximal calităţile de voinţă ale individului. Aceste calităţi trebuie privite atît sub aspectul lor activ, de dezlănţuire a energiilor şi de susţinere a nivelului angajamentului, cît şi sub aspectul pasiv, de abţinere, reţinere, răbdare, suportare a durerilor. Caracterul reglator al voinţei constă din echilibrarea deplină a celor două direcţii — activă şi pasivă. Dintre calităţile voinţei vom aminti : orientarea spre scopuri stabilite conştient, perseverenţa, dîrzenia, curajul, iniţiativa, răbdarea. De domeniul activităţii voluntare depinde nu numai energia susţinerii actelor motrice, ci şi învăţarea acestora (formarea priceperilor şi deprinderilor) şi desăvîrşirea execuţiilor prin supraînvăţare.

5. **Pregătirea componentelor personalităţii.** Personalitatea este un sistem foarte complet, a cărui formare şi dezvoltare este preocuparea centrală a tuturor factorilor educaţionali. Aici ne interesează influenţa sistematică a antrenorului asupra principalelor componente ale structurii personalităţii. Nu vom sublinia însemnătatea fiecăruia dintre aceste „dimensiuni", ci le vom enumera succint : orientarea ideologico-politică, interesele, motivaţia, atitudinile, trăsăturile temperamentale, aptitudinile specifice, trăsăturile caracteriale, conştiinţa de sine ş.a. Ne dăm seama cu uşurinţă de însemnătatea centrării atenţiei noastre asupra acestor componente care întregesc profilul psihologic al sportivului, conferindu-i, prin ele, trăsăturile esenţiale ale unei orientări şi conduite de calitate.

Mai este nevoie să amintim de interrelaţia celor cinci laturi ale pregătirii psihice, de influenţa lor reciprocă, sau de faptul că în realitate dezvoltarea şi rafinarea diferitelor calităţi, însuşiri sau trăsături nu se realizează liniar, ci cu momente de creştere lentă, alternate cu stagnări şi salturi bruşte ? Evident că dinamica dezvoltării psihice a sportivului este determinată de sex, vîrstă, experienţă, nivel de solicitare, nivel de angrenare conştientă în acest proces şi — foarte important — măiestria pedagogică a antrenorului şi climatul educaţional pe care să-l creeze şi să-l menţină în grup (echipă).

METODOLOGIA PREGĂTIRII PSIHICE A SPORTIVILOR

Experienţa celor mai buni antrenori şi psihologi sportivi de la noi şi de peste hotare atestă faptul că procesul pregătirii psihice a sportivului este foarte dificil, îndelung, complex şi nu lipsit de surprize, datorită atît nivelului înalt de pretenţie la care se lucrează în sportul de performanţă şi mare performanţă, cît mai ales complexităţii psihicului uman, dinamicii personalităţii sportivului supus eforturilor limită.

Sînt puţini antrenorii care „au îndrăznit" să scrie cum i-au pregătit pe marii campioni. Psihologii au scris, dar n-au descris. N-au descris cazuri, ci au generalizat pînă la un anumit nivel faptele particulare, căci cu toţii ştim că nu se pot da „reţete" bune pentru oricine şi oricînd. În situaţia aceasta ce e de făcut ? De unde să înveţe antrenorii mai tineri (şi chiar mai vîrstnici) cum să-şi perfecţioneze activitatea ? Există o singură cale, cu mai multe etape : a) **un studiu serios al problemelor psihologice,** generale şi speciale, cu orientarea atenţiei spre posibilităţile de aplicare sau adaptare la specificul muncii sportive ; b) **efortul continuu de cunoaştere ştiinţifică a personalităţii sportivilor** (trăirile şi conduitele lor), în ideea stabilirii direcţiilor de perfecţionare a lor ; c) **studierea atentă a particularităţilor ramurii de sport sau probei** pentru stabilirea cerinţelor de ordin psihologic pe care le exprimă faţă de sportivi şi care devin obiective ale pregătirii psihice ; d) **studierea atentă a mijloacelor specifice sportului pentru a descoperi direcţiile în care ele au influenţe psihice asupra sportivului.** Nu numai felul exerciţiului, ci şi modul de utilizare a lui poate avea influenţă în sfera intelectuală, voliţională sau atitudinală a sportivului. Se poate — şi trebuie procedat — şi invers : punîndu-ne problema căilor dezvoltării unei calităţi oarecare (orientare spaţială, lărgirea cîmpului perceptiv, stăpînirea de sine în momente grele ş.a.m.d.) să căutăm în arsenalul mijloacelor tehnico-tactice forma şi modalitatea de a le folosi pe unele sau altele pentru scopul nostru, adoptînd metodica execuţiei la particularităţile concrete ale sportivilor ; e) **stabilirea şi urmărirea consecventă a unui program de pregătire psihică a sportivilor,** tot aşa de exact şi riguros cum facem pentru pregătirea fizică, tehnică şi tactică. La început va fi mai greu dar, pe măsura

dobîndirii experienței, utilitatea acestui program se va impune firesc ; f) **angrenarea sportivilor și a factorilor socio-familiali în susținerea programului pregătirii psihice.** Sportivul trebuie să fie conștient de nivelul său și de plafonul pe care trebuie să-l atingă și din punct de vedere psihologic, nu numai tehnic și tactic ; el trebuie să fie interesat de propria perfecționare la care pot fi asociați colegii săi, prietenii, logodnica sau soția.

Planificarea pregătirii psihice

Sînt încă puțini antrenori care realizează o planificare completă a pregătirii psihice. Cei mai mulți se bazează pe „aprecieri", „memorie" și „simț pedagogic", considerînd că pot rezolva problemele psihologice „din mers". Viața, mai ales aceea de confruntare a valorilor la nivel continental, mondial sau olimpic, a consemnat eșecul diletantismului în direcția aceasta.

Pregătirea psihică poate și trebuie planificată, după canoanele pregătirii fizice, tehnice și tactice, adică pe baza unei **evidențe** clare, a unor obiective și **acțiuni** concret formulate, programate, dozate, individualizate și a unui **control** atît curent, cît și periodic.

a) **Evidența** constă din alcătuirea fișelor și **profilelor psihologice** ale sportivilor, în care se consemnează nivelul diferitelor funcții și calități psihice ale acestora, în acord cu cerințele specifice probei, categoriei de clasificare și obiectivelor de performanță. Pornind de la analiza corespondenței sau lipsei de corespondență între calitățile psihice ale sportivului și **cerințele viitoare** ale performanței preliminate se stabilesc obiectivele pregătirii respective.

b) **Obiectivele** pregătirii psihice se formulează, o dată, sub formă generală, **pentru întregul grup** sau pentru o formație mai restrînsă, ca de exemplu „formarea capacității de rezistență psihică în situațiile de luptă cu adversari mai puternici sau egali însă foarte dîrji" sau „creșterea combativității în condițiile avantajului pentru adversar" sau „dezvoltarea spiritului de echipă, de grup" și, în continuare, **pentru fiecare component al grupului,** în direcția în care este nevoie de perfecționarea sau corectarea (adaptarea) lui, ca de exemplu : „formarea capacității de abținere la decizii injuste sau considerate ca atare ale arbitrilor", „educarea spiritului de colaborare", „educarea modestiei", „educarea încrederii și forțelor proprii" etc. etc.

c) **Mijloacele pregătirii psihice** vor fi, în primul rînd, mijloacele pregătirii fizice, tehnice, tactice sau teoretice **folosite orientat pentru influențare psihologică.** Astfel, un exercițiu de perfecționare a tehnicii pasării mingii poate deveni foarte eficient pentru dezvoltarea vederii periferice și perceperii foarte exacte a ambianței, dacă pe teren se instalează cîteva obstacole de care sportivii trebuie să țină neapărat seama dacă nu vor să se lovească ; un exercițiu prelungit contribuie la educarea capacității de îndurare, a răbdării, perseverenței, unul neobișnuit, la educarea curajului. Fiecare antrenor va putea găsi și exercițiul și metodica utilizării lui în scop psihoeducațional, dacă își va propune acest scop.

În al doilea rînd, mijloacele pregătirii psihice vor fi luate din domeniul psihologiei, pedagogiei, sociologiei. Ele sînt în permanență asociate cu metodele generale sau particularizate ale educației : exercițiul, exemplul, convingerea, aprobarea și dezaprobarea, întrecerea, modelarea, simularea, supraînvățarea, suprasolicitarea. Cum și aceste metode au nevoie de un conținut concret, de mijloace de realizare, cele mai adecvate se dovedesc a fi cele din domeniul activității sportive, căci curajul sau perseverența au, în sport, forme foarte specifice de manifestare și aceste forme trebuie însușite și consolidate.

Eșalonarea și **dozarea** acțiunilor (mijloacelor) psihoeducaționale iau formele specifice planificării din sportul respectiv. Unele dintre ele pot fi incluse chiar în graficul calendaristic, marcînd în coloanele zilelor prezența lor, ca și frecvența sau intensitatea (procedeul este mult utilizat în gimnastică și sporturile individuale). Alte mijloace sînt prevăzute în planurile de etapă și de lecție, cu adnotări de individualizare (mai ales în jocurile sportive).

d) **Controlul realizării programului de pregătire** prezintă, pe de o parte, cele două aspecte : curent și de etapă, iar pe de altă parte, aspectul de control realizat de antrenor cu mijloace mai simple și cel realizat de psihologul-specialist cu mijloacele psihotehnice.

Cum factorii psihici nu pot fi totdeauna exprimați cantitativ, nivelul lor este apreciat de către antrenor după criterii personale, pe care se va strădui să

le menţină constante. La fiecare antrenament va observa conduita elevilor şi va evalua efectele exerciţiilor pe care le-a propus ; după fiecare etapă va putea aprecia în ce măsură atitudinile, trăirile şi conduitele elevilor săi au marcat modificări. În raport de ce va constata, va fixa obiectivele şi mijloacele etapei următoare. Atragem atenţia asupra faptului că, în domeniul educaţional, efectele unor acţiuni pot să se lase aşteptate, că modificările sînt uneori greu de sesizat la intervale scurte de timp, ceea ce nu înseamnă că munca a fost inutilă. La munca de educare a personalităţii elevilor săi antrenorul trebuie să fie răbdător, consecvent şi tenace.

Sprijinul unui psiholog-specialist este de mare folos antrenorului. Nu este nevoie de prezenţa permanentă a acestuia. Va fi suficientă intervenţia lui la cunoaşterea sportivilor şi alcătuirea fişelor şi profilelor psihologice, la precizarea obiectivelor şi mijloacelor de realizare a pregătirii psihice, precum şi la testările şi netestările de etape. Dacă acesta va putea observa sistematic antrenamentele, concursurile şi celelalte activităţi ale grupului de sportivi, eficienţa muncii antrenorului va fi evident mai mare. Faptul că merge la psiholog (ca şi la medic) nu trebuie să-l facă pe antrenor să gîndească că-i vor fi diminuate meritele obţinerii performanţelor, ci din contră.

Performanţa sportivă de astăzi este produsul direct sau indirect al muncii şi cunoştinţelor unui mare număr de specialişti. Va fi şi mai bun antrenorul care va şti să ceară şi să utilizeze sprijinul cît mai larg al acestora. Antrenorul va rămîne figura centrală a procesului de pregătire a sportivilor.

Aportul psihologului la pregătirea psihică a sportivilor va putea depăşi cadrul schiţat în rîndurile de mai sus, atunci cînd va fi integrat în echipa de tehnicieni. El va putea realiza activităţi de grup şi individuale pentru o mai deplină cunoaştere a sportivilor, de dezbateri, convorbiri şi consultaţii, şedinţe de sugestie, antrenament psiho-ton, şedinţe de psihoterapie şi altele.

În plus, lucru deloc neglijabil, prezenţa lui în grup va putea da încredere antrenorului că acesta lucrează bine, că ceea ce face corespunde ţelurilor şi normelor. Uneori şi antrenorii au nevoie de un plus de pregătire psihică ! Despre acest aspect, în alt capitol al „ghidului".

M. EPURAN : Le guide psychologique de l'entraîneur (IV)

Dans l'article de ce numéro on y présente en détail la préparation psychique des sportifs, concept ayant une signification complexe. Au debut on présente le but de cette préparation psychique, ou psychologique, comme on l'appelle aussi ; ensuite on fait une analyse du contenu de cette sorte de preparation : la préparation psychique de base, préparation psychique spécifique au discipline avec l'épreuve respective, préparation psychique pour la compétition.

On présente aussi les parties de la préparation psychique : préparation psychomotrique, préparation intelectuelle, affective, de volonté, la préparation des composantes de la personnalité, ainsi que les méthodes de préparation psychique des sportifs qui doivent occuper une place de premier ordre dans la préparation.

M. EPURAN : A Psychological Guide for the Instructor (IV)

In this article the author deals at length with the psychic training of sportsmen, a most important concept of a complex significance. First of all the author underlines the purpose of the psychic or psychological training, examining to this end the content of such training, viz. : a basic psychic training, a specific psychic training by sporting branch and event, the psychic training for competitions.

He also deals with other aspects of the psychic training including the psycho-motive training, the intellectual, emotional and volitional training, the training of the components of the sportsman's personality, and expounds the methodology for the psychic training of sportsmen in which he lays stress on a good planning of such training.

ATLETISMUL LA JOCURILE OLIMPICE DE LA MOSCOVA (I)

Prof. IOAN VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" București

Fiecare ediție a Jocurilor Olimpice creează impresia că nivelul performanțelor a atins, în sfîrșit, o zonă de plafon de unde anevoie și în mod cu totul excepțional se mai poate urca. Dar impresia lăsată de Montreal — în sensul arătat mai sus — a fost spulberată de Moscova, și în acest articol îmi propun să argumentez aceasta.

Un prim fapt: recordurile — nivelul maxim de exprimare umană într-un sport sau într-o probă la un moment dat —, prin îmbunătățirea lor de-a lungul timpului, devin tot mai greu accesibile. Sau, s-ar părea că așa ar trebui să fie. Numai că inventivitatea umană se perfecționează și ea paralel cu nivelul acestor recorduri, storcînd metodicii, medicinei, biologiei și psihologiei noi mijloace de a duce organismul uman mai sus, mereu mai sus. Și, astfel, devine posibil să consemnăm că, dacă la J.O. de la Montreal au fost stabilite 11 recorduri olimpice (am considerat doar pe cele din întrecerile finale), la J.O. de la Moscova au fost stabilite 15 noi recorduri olimpice atletice.

Comparativ cu Montrealul, rezultatele campionilor olimpici de la Moscova au fost superioare în 24 de probe și mai slabe în 13 (în aceste cifre nu este cuprinsă proba de 50 km marș).

În majoritatea cazurilor, probele cu rezultate mai bune la Montreal se situează valoric în imediata apropiere a celor de la Moscova.

Cu totul altfel se prezintă situația în cele 24 de probe superioare valoric la Moscova.

Iată și cîteva exemple:

La Moscova, în proba de 200 m plat femei, cu 22,20 s-a ocupat locul 3, în vreme ce la Montreal titlul olimpic la aceeași probă a fost cîștigat cu 22,37.

La 1 500 m plat femei, cu performanța de 4:01,3 s-a ocupat locul 6 la Moscova, iar cu 4:05,48 s-a cîștigat titlul olimpic la Montreal.

La 100 m garduri, la Moscova, s-a ocupat locul 5 cu 12,74, la Montreal s-a cîștigat titlul olimpic cu 12,77.

La suliță femei, Moscova, 65,03 m = locul 6, Montreal, 64,70 m = locul 2.

La greutate femei, Moscova, 21,15 m = locul 4, Montreal, 21,16 m = locul 1.

La pentatlon, Moscova, 4 875 p = locul 3, Montreal, 4745 p =

locul 1 (modificarea probei, prin înlocuirea alergării pe 200 m plat cu cea de 800 m plat, nu influenţează valabilitatea comperaţiei).

La lungime femei, Moscova, 6,83 m = locul 6, Montreal, 6,72 m = locul 1 (! ! !).

La 5 000 m, Moscova, 13:23,3 = locul 6, Montreal, 13:24,76 = locul 1.

La prăjină, Moscova, 5,55 m = locul 6, Montreal, 5,50 m = locul 1.

La ciocan, Moscova, 77,54 m = locul 4, Montreal, 77,52 m = locul 1.

Ar mai putea fi date încă multe alte exemple, toate argumentînd constatarea că, în cazul multor probe cu performanţe de nivelul locurilor 3—6 la Moscova, s-ar fi cîştigat titlul olimpic la Montreal.

Evident, comparaţia cu J.O. de la München din 1972 este şi mai elocventă.

La Moscova, cîştigătorii au realizat performanţe mai bune în 30 de probe, iar în 8 mai slabe.

Cîştigătoarea probei de suliţă, Ruth Fuchs, realiza la München 63,88 m, pentru ca, la Moscova, cu 63,94, să se claseze abia pe locul 8.

La lungime femei, Moscova, 6,83 m = locul 6, München, 6,78 m = locul 1.

La 800 m femei, Moscova, 1:58,3 = locul 6, München, 1:58,6 = locul 1.

La 1 500 m femei, Moscova, 4:01,3 = locul 6, München, 4:01,3 = locul 1.

La 3 000 m obstacole, Moscova, 8:18,5 = locul 6, München, 8:23,6 = locul 1.

La 5 000 m, Moscova, 13:24,0 = locul 6, München, 13:26,4 = locul 1.

La înălţime bărbaţi, Moscova, 2,24 m = locul 6, München, 2,23 m = locul 1.

La ciocan, Moscova, 77,54 m = — locul 4, München, 75,50 m = locul 1.

La prăjină, Moscova, 5,55 m = locul 6, München, 5,50 m = locul 1.

Sigur, exemplele ar putea continua. Ar fi însă imposibil de găsit un exemplu (din 38 de posibilităţi) care să indice o probă în care, cu o performanţă de nivelul locurilor 4—6 la München, să se fi putut lua medalie de aur la Moscova, fapt care, alăturat exemplelor de mai sus, demonstrează că, pe întregul front atletic, progresul este evident în ultimii ani.

În condiţiile neîntreruptului progres valoric, datorit şi necontenitei împrospătări a eşalonului mondial fruntaş cu noi talente de excepţie, posibilităţile de a cuceri succesiv medalia de aur la două sau la trei ediţii ale Jocurilor Olimpice devin tot mai anevoioase.

Totuşi, în cîteva probe, sportivi cu un talent deosebit, valorificat la maximum, au repetat la Moscova realizarea supremă — titlul de campion, dovedind că, în cazuri excepţionale, printr-o strategie perfectă a dozării consumului şi a acumulărilor de-a lungul anilor, pot concilia aceste aspecte antagonice ale performanţei : nivelul mondial şi longevitatea sportivă.

Privind tabelul acestor probe, remarcăm progresul, uneori substanţial, de la Montreal la Moscova, cu excepţia probei de maraton, care, datorită influenţei deosebite asupra performanţei exercitate de condiţiile meteorologice şi de teren, este oricum mai puţin elocventă.

200 m femei : Moscova, locul 1 = 22,03, Montreal, locul 1 = 22,37 (Barbel Wockel).

1 500 m femei : Moscova, locul 1 = 3:56,6, Montreal, locul 1 = 4:05,48 (Tatiana Kazankina).

Disc femei : Moscova, locul 1 = 69,96 m, Montreal, locul 1 = 69,00 m (Evelin Jahl).

Ștafeta 4x100 m femei : Moscova, locul 1 = 41,60, Montreal, locul 1 = 42,55 (echipa R.D.G.).

Ciocan : Moscova, locul 1 = 81,80 m, Montreal, locul 1 = 77,52 m (Iuri Sedîh).

Maraton : Moscova, locul 1 = 2.11:03,0, Montreal, locul 1 = 2.09:55,0 (Waldemar Cierpinski).

În unele probe, disputa pentru întîietate a ridicat astfel „temperatura" întrecerii, încît rezultatele realizate se constituie în indubitabile argumente în favoarea afirmației că istoria probei respective a trăit ziua de vîrf la Moscova.

Să luăm, spre exemplu, proba de 800 m femei, încheiată de sportiva sovietică Natașa Olizarenko în 1:53,5 — record mondial, timp accesibil nu cu prea mulți ani în urmă atleților consacrați.

În urma ei, de asemenea, performanțe excepționale, astfel că pînă și locul 8 a fost ocupat cu o performanță notabilă — 1:59,2.

Sau săritura în lungime femei, terminată cu un excepțional 7,06 m — nou record olimpic, la doar 3 centimetri de recordul mondial. Concursul a fost mare însă prin nivelul extrem de ridicat al celorlalte concurente care i-au succedat campioanei olimpice Tatiana Kolpakova (U.R.S.S.). Astfel, locul 4 a fost ocupat cu excepționala performanță de 6,95 m, iar locurile 2 și 3, cu sărituri de peste 7 metri !

La pentatlon, nu doar recordul mondial (5 083 p) al sovieticei Nadia Tkacenko impresionează, ci și valoarea sportivei clasate pe locul secund (4 937 p), și chiar a celei de pe locul 3 (4 875 p), aceasta din urmă fiind în apropierea fostului record mondial al probei.

Cu totul fantastică a fost proba de săritură cu prăjina. Nicicînd un buchet atît de omogen de mari performeri nu și-a disputat întîietatea. Pînă la urmă, a ieșit învingător clar polonezul W. Kozakiewicz, cu 5,78 m — nou record mondial, arătînd, în sfîrșit, după mulți ani infructuoși, că poate fi nu numai om de record, ci și om de titlu. În spatele lui, într-o bătălie cum nu s-a mai văzut, alți atleți și-au disputat argintul și bronzul, trei dintre ei reușind remarcabila performanță de 5,65 m.

Un moment valoric maxim s-a înregistrat și la aruncarea ciocanului, în urma lui Iuri Sedîh, cu cei 81,80 m — nou record mondial, clasîndu-se tot un sportiv sovietic, S. Litvinenko, cu o performanță deosebită — 80,64 m.

De asemenea, săritura în înălțime bărbați, unde al patrulea clasat a realizat 2,29 m, cei de pe locurile 2 și 3 — 2,31 m, iar cîștigătorul, Wessig (R.D.G.), 2,36 m — nou record mondial.

Un buchet de remarcabile performanțe, nemaintîlnite în istoria Jocurilor Olimpice.

Cu totul remarcabile au fost și performanțele realizate la săritura în lungime bărbați. Chiar dacă fenomenul 8,90 m al lui Bob Beamon se constituie în tabù, cei 8,54 m, cu cît L. Bombrowski a cîștigat proba, reprezintă a doua performanță mondială a tuturor timpurilor și prima realizată în condiții de șes, fapt de o semnificație deosebită.

Foarte valoroase performanțele realizate de cei clasați în urma

sa, locul 6 fiind ocupat cu 8,10 m, fapt nemaintîlnit în istoria probei.

Medaliile de aur au fost cucerite într-o manieră care acreditează constatarea, după ultimele Jocuri Olimpice, că există tendința de concentrare a lor în panopliile unui număr tot mai redus de țări : 7 țări au cucerit medalii de aur. Accesul spre medalia cea mai strălucitoare este într-un grad mereu mai mare determinat de organizarea pe baze riguros științifice a selecției și pregătirii unor talente deosebite, cu aportul substanțial al cuceririlor de ultima oră în domeniul metodicii, fiziologiei, biochimiei, psihologiei etc., ceea ce nu stă la îndemîna oricui.

Echipa U.R.S.S. a evoluat cu totul excepțional, cucerind 15 medalii de aur, dominînd categoric concursul.

Atleții sovietici au cucerit primul loc la toate cele patru probe de aruncări, fapt nemaiîntîlnit la ultimele ediții ale Jocurilor Olimpice.

Unele probe au fost dominate, am putea spune, nu numai categoric, ci și unic. Astfel, în proba de 800 m femei, primele trei locuri au fost ocupate de atletele sovietice, realizare repetată și în proba de pentatlon (rezultatele au fost amintite mai sus). La fel s-au petrecut lucrurile și la aruncarea ciocanului.

Deși a fost anticipată ambiția sportivilor sovietici de a se comporta deosebit pe teren propriu, totuși maniera în care au evoluat ei a depășit cu mult previziunile.

În ceea ce o privește, echipa R.D.G. nu și-a dezmințit anterioarele cărți de vizită, cucerind 11 medalii de aur, dominînd cu autoritate unele probe, cum a fost cea de săritură în înălțime bărbați, unde în primele patru locuri s-a infiltrat doar campionul olimpic de la Montreal, J. Wszola (locul secund), restul locurilor fiind ocupate de sportivii din R.D.G.

Remarcabil s-au prezentat și atleții din Marea Britanie, cele 4 medalii de aur fiind cucerite de atleți adevărate personalități în lumea atletismului mondial. S. Ovett, S. Coe, D. Thompson și-au cucerit cu autoritate supremația, nelăsînd nici o speranță următorilor clasați. În schimb, puțini vedeau în A. Wells pe cîștigătorul celei mai rapide curse, dar aceasta nu-i scade cu nimic din merit, dimpotrivă !

Cele trei medalii de aur ale italienilor atestă o dată în plus că aceștia rămîn permanent competitori olimpici redutabili.

Polonia și Etiopia au cucerit cîte două medalii, prima argumentînd că mai rămîne o forță, a doua că a devenit o forță.

Cuba, cu o medalie și nu din partea celor considerați cu șanse maxime (Casanas, Juantorena, Leonard), a fost o prezență atletică sub cotele acordate de specialiști.

În ansamblu, atletismul la J.O. de la Moscova a însemnat un viguros pas înainte în neîncetatul marș al atletismului mondial pentru performanțe mereu mai înalte.

Considerațiile făcute pe fiecare probă în parte vor scoate și mai mult în evidență acest fapt.

I. VINTILĂ : L'athlétisme au J.O. de Moscou 1980 (I)

On fait une étude qui démontre que l'idée de la limitation des possibilités des sportifs dans les compétitions olympiques d'athlétisme est quelque chose de périmé, ce qui a été d'ailleurs prouvé à l'occasion de chaque édition des Jeux Olympiques modernes. Le dernier exemple est constitue même par l'édition de Moscou de cette année, à laquelle ont été depassés beaucoup des records du monde et olympiques. A côté de ce progres continuel, on peut constater aussi que ce sont les mêmes équipes qui se partagent avec regularité les medailles.

I. VINTILĂ : Athletics at the 1980 Moscow Olympics (I)

The author undertakes a study which demonstrates that the idea of the limitation of the sportsmen's and sportswomen's possibilities in athletics on the occasion of the Olympic Games is obsolete, a fact which has been proved at each display of the modern Olympics. The Moscow Olympics held this year has been another example in point as very many world and Olympic records were broken on that accasion, too. Therefore, progress is most obvious, and so are the perpetuation and maintenance of a restricted number of countries, whose representative teams regularly win the medals.

DIN NOU DESPRE ORIGINEA CUVÎNTULUI „SPORT"

VICTOR BĂNCIULESCU

În recentul său volum „Cuvinte înrudite" (Ed. ştiinţifică şi enciclopedică, 1980), academicianul Alexandru Graur ne redeşteaptă gustul pentru aventuri etimologice, în căutarea originii termenului **sport,** pe care, îndeobşte, ne mulţumim să-l ştim venind din limba părinţilor activităţilor sportive moderne, din engleză. Ei bine, la secţiunea dedicată radicalului latin **port-** (care duce de la **poartă** pînă la **a transporta)** aflăm următoarea interesantă filiaţie pentru termenul de care ne ocupăm : lat. **deporto** > rom. **a deporta** (neologism) ; fr. **se déporter** „a se amuza" > engl. **sport** > rom. **sport.** Deci, iată cum se ajunge de la **deportare** la **sport !**

De multă vreme ştim că SPORT este unul din cuvintele cele mai controversate, nu numai în privinţa înţelesului, a conţinutului, ci mai ales a originii. Rapida explozie contemporană a activităţii sportive a facilitat implantarea unor prejudecăţi. Cea mai la îndemînă este tocmai aceea că vorba SPORT provine din limba celor care au dat naştere şi au împrumutat lumii sporturile moderne : englezii.

Fără îndoială, în ultima sa expresie, cuvîntul SPORT îşi are sorgintea în vocabularul englez. Inclusiv formele derivate, alcătuind familia de cuvinte : **sportiv** (sau **sportsman), sportivitate, sportivizare.**

Specialiştii limbilor de origine latină nu au pierdut însă speranţa de a putea dovedi că, de fapt, sursa primară a cuvîntului **sport** se găseşte în limba latină. Miguel Piernavieja del Pozo, directorul revistei spaniole „Citius, Altius, Fortius", a publicat un vast studiu **(„«Depuerto», «Deporte» ; protoistoria de una palabra"** — Madrid, 1966), în care nu s-a sfiit — pentru a cerceta cuvîntul ca fenomen lingvistic — să întreprindă o profundă investigaţie în lucrările medievale spaniole şi franceze (prilej cu care aflăm — aproape cu plăcere — că încă în sec. 7 se întîlnesc expresiile **„jocularis,** folosit ca substantiv, şi **joculator,** pentru a desemna persoana care distra poporul", atît de apropiate de cuvintele româneşti **joc** şi **jucător).**

Tentativa lui Piernavieja era importantă nu atît pentru că aducea spuza pe turta noastră, a limbilor de origine latină, ci mai ales pentru că era prima replică dată puţinelor studii anterioare, axate pe provenienţa anglo-saxonă a cuvîntului (N. Grell — „Zur Geschichte des Begriffes «Sport» in England und Deut-

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1980, pag. 53

schland", Viena, 1943 ; J. Amsler — „Zur Vorgeschichte des Wortes «Sport»", 1958).

Primul mare dicționar medieval consultat a fost „Glossarium mediae et infimae latinitatis" al lui Charles du Cange (1610—1688), în care cuvîntul latin **deportare** primește, printre alte sensuri, și pe acelea de **a se distra, a se recrea, a se bucura.** În limbile castelană, provensală și catalană, potrivit unor texte din secolele 12—14, autorul găsește de 50 de ori cuvîntul **depuerto** (în 16 forme diferite) și constată că semnificația, extrem de variată, pendulează între **divertisment** și **exercițiu fizic.**

Ciudat este însă că tocmai cînd sîntem gata-gata să jubilăm pentru originea latină a cuvîntului, textele vechi înseși ne îndreaptă privirile spre forma engleză. Chiar glosarul lui du Cange, cînd ajunge la expresia **disportus,** trimite la... englezescul **disport** (pe care-l aseamănă cu franțuzescul **divertissement)** aflat în charta regelui Henric al 6-lea, în anul 1449. Mult mai tîrziu, cînd pomenește cuvîntul **deporte,** Dicționarul etimologic al lui Joan Corominas precizează că e vorba de un calc modern al englezescului **sport.**

Alți cercetători ai istoriei sportului (C. Diem, J. M. Cagigal) cred că itinerarul etimologic a fost cu dus și întors. Astăzi încă, prezența cuvîntului **deporte** (cu semnificația **sport).** în limba spaniolă, și la fel a cuvîntului **esporto** (sau **desporto)** în portugheză, pare să ateste o rădăcină indubitabilă în latina medievală. Probabil că, odată cu multe alte cuvinte, a călătorit cu normanzii în Anglia, unde se întîlnește în sec. 14, în „Povestirile din Canterbury" ale lui Chaucer (sub forma **disport),** tot așa cum și Rabelais a folosit expresia **se desportaint...** (în sensul de **se jucau)** în „Gargantua".

Cu puține alterări morfologice (de la **deportare** la **sport),** cuvîntul cercetat parcurge un circuit lingvistic destul de limpede din punct de vedere istoric și geografic. Mult mai complicat este drumul conceptului SPORT, care se îmbogățește mereu prin asimilarea de noi idei încorporate în cuvîntul inițial.

V. BĂNCIULESCU : De nouveau sur l'origine du mot SPORT

L'auteur, l'un des réputés spécialistes roumains du mouvement olympique, fait une intéressante incursion etymologique dans l'aire du terme „sport", essayant d'apporter, comme d'autres rechercheurs roumains ou étrangers du respectif concept, une contribution originelle à l'éclaircissement des origines encore inconnues de ce „code" universellement accepté. La problème reste ouverte : du divertissement au sport, ou du sport au divertissement ? En d'autres mots, quelle a été la sémantique du concept qui se transforme, pas a pas, dans une véritable „quatrième réligion" du monde ?

V. BĂNCIULESCU : Again on the Origin of the Word SPORT

The author, one of the most reputed Romanian specialists in Olympics, deals with the etymology of the term „sport" and alongside a number of Romanian and foreign investigators of the respective term attempts to bring an original contribution to the clarification of the still unknown origins of this universally accepted „code". Howewer, the problem remains open to investigation : from entertainment to sport or from sport to entertainment ? In other words, which is the semantics of this concept which has gradually changed into a kind of the fourth religion of the world ?

JURNAL DE ANTRENOR

Prof. IOAN VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" București

31 iulie 1980.

Ei bine, în fine, iată și răspunsul la întrebările pe care ni le puneam fără încetare în acest an privitoare la metalul medaliei pe care o va lua Eva Zörgö-Raduly la J.O. de la Moscova: nimic, nici un metal, visurile, atît timp cît nu se transformă în realitate, fiind imateriale.

Și iată — de data asta, nu coșmar, ci realitate —, pentru prima oară în ultimii 20 de ani atletismul românesc este absent de pe podiumul olimpic.

Evident în legătură cu acest fapt se pot pune cel puțin două probleme esențiale, gradul lor de importanță fiind în ordinea formulării:

1. Ce a determinat ca, după strălucita evoluție a atleților noștri la J.O. de la Ciudad de Mexico — 1968, prezențele românești la următoarele ediții ale Olimpiadelor să fie într-un marcat și neîntrerupt declin, astfel încît înaintea plecării la J.O. de la Moscova să fie limpede pentru oricine că posibilitatea unei reprezentări onorabile este exclusă?

2. Ce a determinat comportarea sub baremul minim prevăzut a majorității componenților delegației noastre la J.O. de la Moscova?

Este, oricum, necesar ca apele să se așeze, ca faptul să se distanțeze în timp, măcar cîteva luni, pentru a fi privit dintr-o perspectivă favorabilă, pentru a se extrage cauzele și semnificațiile majore și a se lua măsuri rodnice pentru viitor.

Problema de fond este, categoric, prima, ea vizînd întreaga politică atletică pe o porțiune mai mare de timp, dar, oarecum paradoxal, răspunsurile adevărate sînt mai dificil de stabilit și, mai ales, de rostit la cea de a doua problemă.

Fragmentele de jurnal publicate pînă acum — mă refer la cele apărute în ultimele două numere ale revistei noastre — au anticipat, oarecum, cu teamă și, în același timp, cu firavă speranță acest mare DE CE?

Evident, teama — pentru că întrebarea se va pune și după Moscova, speranța (firavă) — pentru că ea nu-și va mai avea rostul.

Pînă la distanțarea în timp, de care am vorbit, iată, alaltăieri, primul contact cu purtătorul de elită al stindardului speranțelor noastre:

— Hei, Eva, chiar ai uitat să zîmbești?

— Nu pot crede că-i adevărat, nu pot!

— Acum, să nu te apuci iar să plîngi, intervine soțul ei, totul are un sfîrșit...

— Așa-i, intervin și eu, lacrimile ușurează, dar exagerările...

În timp ce vorbesc (să fie oare o iluzie optică, eu fiind sus, la geam, iar ei — jos?), Eva îmi pare mai mică, lipsită de aplombul ce parcă o însoțea și cînd se apleca să bea apă la țișnitoare, căzută și psihic — explicabil —, și fizic.

— Și apoi, continui, fiind profesoară de psihologie, iată, ai un material, mină de aur, din care să extragi învățăminte!

— Nu știu, răspunde ea, amorfă, ușor indiferentă. Am pierdut trei ani de pomană, în care am știut — ca o proastă — un singur lucru: sulița! Și uite ce a ieșit! Și noaptea dacă mă sculam, aruncam 66—67 de metri, și cînd a trebuit mai mult...

— Păi, asta-i, că de atîta timp ți s-a tot spus că atunci trebuie să dai mult...

— N-am dormit nici înaintea calificărilor, nici înaintea finalei, își întrerupe ea soțul, în noaptea dinaintea finalei, la ora 1, eu aveam pulsul 130, dacă vă puteți imagina asta!

Mi-e greu să-mi imaginez, pentru că și ultimul om de pe stradă are o mînă întinsă de către medic, cînd trece prin asemenea dificultăți, ca să nu mai vorbesc de unul ales să ne reprezinte cît mai bine, scop în vederea căruia se afectează condiții optime de pregătire, condiții ce includ — și deloc spre coada listei de priorități — și asistență medicală de excepție.

— Se vede treaba că n-ați modelat, n-ați anticipat cu destulă fidelitate concursul olimpic, altfel dimensiunea emoțiilor și modalitățile de prevenire ar fi fost un act de bun simț profesional.

— *Nu știu ce să mai zic, am avut și o problemă personală, care mi-a mîncat ceva nervi, am „beneficiat" și de un mic deranj stomacal (cum vin toate exact cînd nu trebuie !), la prima aruncare am făcut o mică entorsă...*

— *Păi, atunci, de ce te miri...*

— *Nu, astea nu-s motive suficiente, în alte împrejurări astea nu m-ar fi deranjat !*

— *Să nu dormi două nopți !*

— *Prea mult am vrut să trag tare. De adversare...*

— *Ți-am văzut aruncările la televizor, păreai apatică, nu făceai deloc impresia că ești crispată la gîndul că trebuie să faci ceva extraordinar, parcă erai blocată de dezinvoltura unor adversare.*

— *Să știți că adversarele nu m-au inhibat, în mod cert nu m-am temut de ele. Simțeam și brațul grozav, dar numai brațul, restul nu mă prea asculta. Nu știu... Dar ce a fost mai groaznic a fost faptul că, zi de zi, în jurul meu, n-am auzit altceva decît că trebuie să iau medalie. De fiecare dată, parcă greutatea acestei medalii creștea, și uite că am ajuns să nu o mai țin în spate. Și mai este ceva, dar greu pot găsi un calificativ : sînt unii tovarăși care, la recorduri, sînt primii — felicitări, îmbrățișări, cît mai puternice și lungi, pînă își termină fotoreporterii treaba și actul lor devine document, pentru ca, la o mare nenorocire, cum a fost pentru mine cea de la Jocuri, să-mi întoarcă spatele și să nu mă mai cunoască.*

— *Adevărații prieteni ți-i cunoști la greu, ai verificat, practic, un proverb, ești mai înțeleaptă acum.*

— *Indiscutabil ! Dar nu-mi pare bine !*

12 august 1980.

Ședință cu sportivii și antrenorii care au participat la J.O. de la Moscova. Scopul : informare de la „sursă" a biroului federal asupra celor petrecute pe stadionul V.I. Lenin, din parcul Lujniki.

Peter Naghi, antrenorul Evei Zörgö-Raduly : „La sulița femei, la această Olimpiadă, primele patru favorite nu s-au clasat în primele patru ! Ea (Eva) era schimbată la față, crispată, scursă, era altă persoană, prea era atentă la ce făceau adversarele. Vremea stătea să plouă, și-a pus cuie mai lungi și, la prima aruncare, s-a împiedicat, a ratat aruncarea, între timp, bulgăroaica a aruncat peste 65 de metri, Colon peste 68, ea stătea și le privea. A mai greșit și acordînd o importanță exagerată unor probleme personale (firește, acest aspect a fost ferm combătut de toți), dar eu, sincer, nu văd unde am greșit, nu cred că am greșit...".

Atletul — nu, antrenorul — nu, a greșit atunci... da, psihologul ! Pentru că, în continuare, Peter a rostit de trei ori aceste vorbe : „Motivul principal este că a căzut psihic !". Și cum psiholog special atașat grupei de aruncări nu a existat, vinovatul principal este... cel care nu a fost !

Ar fi momentul să arăt că pe Eva o știu de vreo zece ani și-i prețuiesc necontenitul efort — pînă la J.O. constant încununat de succes — de a fi mereu mai bună. Cît despre Peter (Naghi), copilărind împreună, se exclude posibilitatea (din partea mea) de a fi maliții os, ironic, chiar dacă aparențele m-ar acuza. E mai mult haz de necaz, și nu la adresa oamenilor, ci a neputinței noastre, a mea, de a stabili diagnostice reale, de a discerne resorturile unui insucces de o asemenea anvergură. Căci argumentele enumerate sînt nesigure și neconvingătoare și total lipsite de o calitate esențială : aceea de a fi rodnice în soluții corespunzătoare. Și apare justificată teama că toamna lui 1984 ne va găsi în discuții similare cu cele din 1976 și 1980, și parcă ar fi prea mult.

Desigur, nu rezolvăm nimic cu capetele aplecate și plutind în neguri hamletiene, e nevoie de limpezime, discernămînt, decizie și asumare reală a răspunderii. Ar fi nevoie, înainte de asta, în urma unei profunde și sincere analize, să auzim rostindu-se pe întreaga verticală atletică, de la cel cu pantofii cu cuie în picioare, pînă la cei care iau hotărîrile care îi determină acestuia — în ultimă instanță — rezultatele : „Am greșit, pentru că...". Dar, în orice caz, fără neguri. Căci, pare-se, aceste neguri au început să prindă formă încă înainte de a ajunge atleții noștri pe stadionul olimpic. Și n-au dus la nimic bun și nici nu vor duce !

În fruntea unui grup de prețioase „pitulice", Nadia, puțin obosită, cu un zîmbet puțin amar, cu o expresie iradiind incomparabil mai multă experiență de viață decît în urmă cu patru ani, s-a întors în patrie.

Am rămas surprins neauzind cunoscutul laitmotiv din atîtea şi atîtea declaraţii : „Abia aştept să intru în sală, să muncesc şi mai mult, să... etc. etc.". Nu, acum declara, printre altele, că-i mulţumită, deoarece nu s-a îngrăşat, chiar dacă nu s-a antrenat cîteva zile. Este minunat că Nadia spune cînd şi cît munceşte. Nu-i mai puţin minunat că, la fel de clar şi de răspicat, spune şi reversul !

I. VINTILĂ : Journal d'entraîneur

Incisif et attractif à la fois, l'auteur de ce „journal", bien qu'il ait été un témoin à la distance, essaye d'élucider le mystère de la dégringolade de l'athlétisme roumain, naturellement, le feminin — aux J. O. de Moscou : pourquoi après 20 ans il est absent de l'appel de la céremonie de la remise des prix ? Avec le ton habituel de son argumentation, de mécontent quant aux méthodes des techniciens investis avec des grandes responsabilités, ce „journaliste" ne fait que répéter les mêmes accusations que, au fond, prouvent la soi-disant „compétence" de ces... incompétents.

I. VINTILĂ : An Instructor's Diary

The author of this diary, in his capacity as a distance witness, in an incisive and attractive way, tries to clear up the mystery of the decline of Romanian feminine athletics on the occasion of the Olympic Games in Moscow : why after 20 years of good impact they were no longer on the stage ? The author, a journalist, shows his discontent with some of the technicians invested with great responsabilities, and once again repeats some accountings which as a matter of fact, point to the so-called competence of people devoid of the required calling.

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

RECOMANDĂRI PRIVIND INTEGRAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ÎN REGIMUL DE VIAȚĂ RAȚIONAL

Asist. univ. IONEL BRATU
I.E.F.S.

Formele sub care se pot practica exercițiile fizice în cadrul regimului de viață rațional sînt foarte diverse. Diversitatea formelor are ca bază obiectivă necesitățile individuale ale efectelor exercițiilor fizice care sînt diferite de la o categorie de vîrstă la alta, de la un individ la altul. Este și motivul pentru care și noi am structurat programe concrete de practicarea exercițiilor fizice în cadrul regimului de viață rațional care să corespundă cît mai deplin acestor necesități. În cadrul acestor forme am dat prioritate acelora care se adresează unei mase cît mai mari de cetățeni și care au un caracter predominant igienico-profilactic, fără însă să neglijăm acele forme, care deși au un caracter de aplicativitate mai restrîns, prezintă totuși o importanță deosebită pentru grupuri de persoane ce au necesități de tratament sau de corectarea unor abateri de la normal, care se realizează numai prin practicarea exercițiilor fizice.

De această dată punem la dispoziția celor interesați un program de exerciții fizice pentru formarea capacității de efort a organismului, program cu o largă aplicativitate în masa mare a cetățenilor de ambele sexe și de vîrste diferite.

Capacitatea de efort a organismului este reprezentată de gradul de rezistență — anduranță — la eforturi de durată medie și lungă fără să scadă randamentul pe parcursul susținerii efortului. Fundamentul capacității de rezistență la eforturi de durată medie și lungă, îl constituie simultan capacitatea funcțională a aparatelor cardiovascular și respirator și a sistemului nervos central. Prin factorii funcționali și dimensionali cardio-respiratori organismul își procură substanțele necesare desfășurării reacțiilor biochimice care eliberează energia necesară prestării efortului fizic. Astfel, atît frecvența cardiacă, debitul cardiac, tensiunea arterială, cît și frecvența respiratorie, ventilația externă, hematoza și respirația tisulară ca factori funcționali și dimensionali cardio-respiratori alături de capacitatea sistemului nervos central de a conduce activitatea organelor și funcțiilor implicate, formează fundamentul fiziologic al capacității de efort a organismului. Cu cît nivelul factorilor dimensionali și funcționali depășește valorile standard, cu atît capacitatea de efort este mai bună.

De curînd a început să se folosească un indicator cu caracter sintetic pentru a exprima valoarea capacității de efort. Este vorba de indicatorul — putere maximă aerobă — care se concretizează în volumul de oxigen absorbit de organism în timpul efortului de intensitate

submaximală (120—170 de pulsații pe minut) și se exprimă în volumul maxim de oxigen (VO_2mx/ml.) absorbit sau în volumul maxim de oxigen pe kilogram corp (VO_2mx/kg. corp.). Cu cît aceste valori sînt mai mari, cu atît capacitatea de efort a individului este mai bună. Pentru orientarea cititorilor prezentăm cîteva valori standard ale VO_2mx/kg. corp ale bărbaților de vîrstă mijlocie 25—45 ani :

Greutatea corporală kg	VO_2 max/kg corp				
	Slab	Mediu	Bun	F. bun	Excelent
65-70	48	48-59	59-69	69-80	80
70-75	47	47-57	57-68	68-78	78
75-80	46	46-56	56-66	66-76	76

Punerea în evidență însă a capacității de efort prin determinarea volumului maxim de oxigen absorbit (consumat) este puțin accesibilă condițiilor de la domiciliu. Din această cauză vă propunem o altă probă mai accesibilă oricăruia dintre noi. Este vorba de testul Rufier care constă din următoarele momente :

— Determinarea pulsului în poziția șezînd pe 15 sec înmulțind valoarea cu patru. Acesta este P_1.

— Determinarea pulsului în poziția șezînd pe 15 sec după efectuarea a 30 de genuflexiuni în 45 sec., valoare pe care o împărțim cu patru. Acesta este P_2.

— Determinarea pulsului în șezînd pe 15 sec după un repaus de 30 sec, iar valoarea se înmulțește cu patru. Acesta este P_3.

Datele obținute le introducem în formula : $\frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$

Interpretarea rezultatului : valoarea 0 indică o foarte bună capacitate de efort, între 0—5 capacitatea de efort este bună, între 5—10 satisfăcătoare, mediocră între 10—15 și nesatisfăcătoare peste 15.

Capacitatea de efort la durată medie și lungă la intensitate submaximală se poate pune în evidență însă și prin probe motrice. Astfel K. Cooper propune proba : alergare timp de 12 min. Proba este accesibilă vîrstelor de 16—30 ani și sportivilor. Pentru nesportivi se face aprecierea următoare : parcurgerea a 2 400—2 600 m indică o capacitate de rezistență satisfăcătoare, între 2 600—2 800 m capacitatea de rezistență este bună, iar peste 3 000 m foarte bună.

Capacitatea de efort a organismului pusă în evidență prin valoarea frecvenței cardiace în probele menționate este în esență cu atît mai bună, cu cît pentru efectuarea efortului „cheltuiala de puls" este mai mică. Respectiv cu cît valoarea frecvenței cardiace este — după efort — mai mică cu atît capacitatea de efort este mai bună, indicînd că organismul dispune de „rezervă cardiacă" pentru eforturi și mai lungi și mai intense.

Capacitatea de efort crescută nu este un dar al naturii, ci este rezultatul unei acțiuni educaționale prin practicarea exercițiilor fizice. Mai trebuie să avem în vedere — că fiind un factor biologic de ordin

funcțional — capacitatea de efort odată formată nu se conservă dacă nu sînt preocupări pentru menținerea și îmbunătățirea ei. De aceea în cazul multor cetățeni care își reduc activitatea motrică, aparatele cardio-respirator nu mai au stimulul necesar pentru întreținerea capacității lor funcționale, iar nivelul capacității de efort a organismului scade, existînd chiar riscul de a se instala afecțiuni cardiace degenerative tipice sedentarismului. În acest fel cei ce „practică hipocinematoza" se lipsesc de un factor profilactic recunoscut împotriva bolilor cardiovasculare degenerative.

Cetățeanului zilelor noastre îi este necesară o capacitate de efort la durată medie și lungă de intensitate submaximală, cu ajutorul căruia poate să desfășoare cu randament și satisfacție activități diverse : habituale, profesionale, turistice, autoapărare și altele. În cazul unor profesiuni pe lîngă aceasta, cetățenii respectivi mai trebuie să posede și o rezistență la eforturile de viteză și forță.

Formarea capacității de efort trebuie să înceapă în copilărie, să fie perfecționată la tinerețe și menținută la maturitate. Mijlocul de bază îl constituie practicarea exercițiilor fizice specifice în care parametrii efortului, îndeosebi volumul și intensitatea, trebuie științific dozați potrivit cu sexul, vîrsta și gradul de funcționalitate al aparatelor cardio-respirator, contraindicîndu-se în cazul unor tulburări și boli cardiace, respiratorii sau cu altă localizare.

Sistemul mijloacelor pentru formarea capacității de efort este foarte divers. Efortul de intensitate submaximală poate fi realizat prin structuri de exerciții diverse, importantă este însă dozarea care trebuie să corespundă cerințelor legice ale formării capacității de efort, respectiv să se realizeze atît intensitatea submaximală (120—170 pulsații pe minut), cît și starea stabilă de echilibru între necesitățile de oxigen și volumul de oxigen pus la dispoziția organismului pentru a fi consumat în vederea prestării efortului.

Structurile de exerciții pot fi alese în funcție de condițiile avute la dispoziție de anotimp, grad de pregătire fizică, preferințe etc. Dintre acestea menționăm : mersul în tempo moderat (6—8 km/oră), alergarea în tempo moderat (parcurgerea a 100 m în 30 sec.) pe durate între 3—15 min., mersul pe bicicletă 12—15 km, înotul în tempo uniform 6—8 min, vîslitul 30—40 min., mersul pe schi pe distanța de 2—4 km, urcatul și coborîtul scărilor, ridicare în sprijin cu un picior apoi și cu celălalt pe un scaun înalt de 30—50 cm, unele exerciții efectuate cu principalele segmente ale corpului ca genuflexiunile, ridicări ale picioarelor la verticală din culcat pe spate, extensii ale trunchiului din culcat înainte, flotări în brațe din poziția sprijin înclinat la perete sau pe speteaza unui scaun cu stabilirea mărimii efortului (tempou și număr de repetări).

Programarea efortului se poate face în două variante : pentru cei cu capacitate de efort redusă se recomandă procedeul efortului de durată uniform cu tendința de a crește atît volumul, cît și intensitatea de la o perioadă la alta. Exemplu : se începe cu o alergare în tempo moderat de 3 minute și se ajunge după o perioadă de pregătire în mod treptat la o alergare pe durata de 15 min., sau se începe prin a înota 3—4 minute ajungîndu-se la durata de 8—10 minute. Pentru avansați se recomandă procedeul intervalelor în sensul că volumul de

efort se împarte în mai multe părți care se repetă după o pauză — interval de odihnă. În cadrul acestui procedeu intensitatea de solicitare este mai mare întrucît fiecare repetare trebuie să se facă cu aceeași intensitate, iar tendința dozării este mărirea bucății de efort și reducerea intervalului de odihnă. În felul acesta aparatele cardio-respirator și sistemul nervos trebuie continuu să se adapteze la noile cerințe de efort. Trecerea de la folosirea procedeului efortului de durată uniform la folosirea procedeului „intervalelor" se poate face prin procedeul „fartlek", respectiv prin efectuarea bucății de efort propuse cu modificarea intensității pe parcurs în raport de evoluția posibilităților proprii, mărind intensitatea efortului și apoi micșorînd-o conștient cînd se perturbează echilibrul dintre consumul și absorbția de oxigen.

Prezentăm în continuare cîteva programe pentru persoane între 25—45 ani.

Începători în ședința a 5—6-a de la începere pe timpul verii

Veriga programului	Descrierea exercițiilor	Dozarea efortului
Pregătirea organismului pentru efort	— Mers vioi cu trecere în alergare ușoară.	30—60"
	— Mers fandat cu ducerea brațelor oblic sus cu inspirație și expirație.	15—20 m
	— Stînd depărtat ; extensii, flexii, rotări ale trunchiului.	6—8 ori
	— Alergare ușoară urmată de accelerări pe 10—15 m.	3×10—15 m
Dezvoltarea rezistenței la durată medie și lungă	— Alergare de durată în tempo uniform	B = 7 min F = 5 min
Revenirea organismului la normal	— Mers cu inspirații și expirații profunde.	6—8 ori
	— Culcat pe spate cu genunchii îndoiți aduși : inspirații profunde și expirații prelungite, urmate de scuturări ale gambelor și coapselor.	8—12 ori

Începători în ședința a 5—6-a de începere — iarna la domiciliu

Veriga programului	Descrierea exercițiilor	Dozarea efortului
Pregătirea organismului pentru efort	— Mers pe loc cu ridicarea genunchilor cît mai sus.	30—45 sec.
	— Genuflexiuni pe ambele picioare.	15—20 ori
	— Stînd depărtat : ducerea brațelor sus cu inspirație profundă, revenire cu expirație.	
	— Stînd depărtat : fandări înainte și lateral, răsuciri și rotări de trunchi.	6—8 ori

Dezvoltarea rezistenței la durată medie și lungă	— Stînd pe un picior fixat pe un scaun înalt de 40—50 cm ridicare cu un picior apoi cu celălalt, coborîre cu un picior apoi cu celălalt în tempo de 10 urcări pe minut pentru femei și de 13 urcări pentru bărbați.	B = 6 min. F = 6 min.
Revenirea organismului la normal	— Stînd, mers pe loc cu inspirații și expirații ample, cu scuturarea brațelor și a picioarelor.	30—60 sec.
	— Culcat pe spate : inspirații și expirații ample urmate de scuturări ale gambelor și coapselor.	6—8 ori
	— Automasajul gambelor și coapselor.	3 min.

I. BRATU : Récomandations quant à l'intégration des exercices physiques dans le régime de vie rationnelle

L'auteur met à la disposition de ceux qui y sont interessés, un programme d'exercices physiques pour la formation de la capacité d'effort de l'organisme, programme ayant une large application dans la grande masse des citoyens de deux sexes, et à l'âge différents.

La capacité d'effort de l'organisme est représentée par le degré de resistance aux efforts de durée moyenne et lonque sans que le rendement baisse dans la période de l'effort. La base de la capacité de resistance à l'effort de durée moyenne et longue est constituée simultanément par la capacité fonctionnelle des appareils cardio-vasculaire et respiratoires et du système nerveux central. Par les facteurs fonctionnels cardio-respiratoires l'organisme se procure les substances nécessaires au déroulement des réactions bio-chimiques qui libèrent l'énergie nécessaire à l'effort physique.

Plus le niveau des facteurs dimensionnels et functionnels dépasse les valeurs standard, plus la capacité d'effort est meilleure. La capacité grande d'effort n'est pas un don de la nature, mais bien le résultat d'une action d'éducation par la pratique des exercices physiques. Le citoyen de nos jours a besoin d'une capacité d'effort de durée moyenne et longue à l'aide de laquelle il peut développer des activités diverses avec rendement : activités habituelles, professionnelles, touristiques, d'agrements, de self-defense et d'autres.

C'est en ce but qu'on présente des programmes d'exercices pour des personnes entre 25—45 ans.

I. BRATU : Recommendations on the Integration of Physical Exercises Into a Judicious Life Style

The author provides all the people concerned with a programme of physical exercises aiming at training the capability of the human body to effort, which is largely applicable to both sexes, in general, to broad masses of preople of different ages.

The capability of the human body to effort is represented by the degree of resistance to efforts of average and long duration without any decline in efficiency all along the period the efforts are being made. The background of the capability of resistance to average and long efforts is made up stimultaneously by the functional capacity of the cardiovascular, respiratory and central nervous systems. Thanks to the cardio-respiratory functional factors the body receives the substances required by biochemical reactions which release the energy required by physical effort. The more the level of the dimensional and functional factors exceeds the standard values, the better is the capability to effort.

The capability to effort is not a gift by nature but the result of educational activities, of physical exercises. Man today needs a good capability to average and long efforts by means of which he can obtain efficiency in various activities habitual, professional, tourist, as well as entertainment, selfdefence, etc.

The author expounds a programme of exercises for people of the 25—45 age group.

GIMNASTICA ŞI MASAJUL—SUPORT IMPORTANT AL MEDICINII PREVENTIVE ÎN MEDIUL INDUSTRIAL

Dr. CORIOLAN TURDEŞAN
Asist. med. ILEANA BOJIŢĂ
Cabinetul de cultură fizică medicală al Dispensarului medical al Intreprinderii de ciorapi Sebeş

Se ştie că introducerea benzii rulante, a mecanizării şi a automatizării în producţie determină la muncitoare o atenţie concentrată în poziţii de lucru imobile, poziţii care duc la diminuarea irigării cu sînge a ţesuturilor şi organelor şi, de aici, la degradarea acestora, cu repercusiuni grave în special asupra funcţiilor respiratorii, circulatorii, locomotorii. Pentru înlăturarea acestor consecinţe negative, se impune aplicarea, în primul rînd, a mijloacelor naturale accesibile de refacere şi sporire a energiei umane.

În acest scop, la iniţiativa autorilor, sub îndrumarea dr. Radu Cărpinişanu, medic primar fizioterapeut, avînd sprijinul conducerii Spitalului orăşenesc Sebeş, al C.O.M. din întreprindere, al asociaţiei sportive, al C.O.E.F.S., al sindicatului, la 1 septembrie 1971 a luat fiinţă Cabinetul de cultură fizică medicală în întreprinderea „Sebeş", cu următoarele atribuţii :

1. Gimnastica la locul de muncă, generalizată la întreprinderile din oraş.

2. Masajul la locul de muncă, generalizat la întreprinderile din oraş ;

— cursuri de masă pentru deprinderea tehnicii masajului şi automasajului ;

— publicarea unei broşuri — „Masajul şi automasajul — mijloc util pentru sănătate-muncă-randament" —, pentru uşurarea muncii de instruire.

3. Cultura fizică medicală la cabinetul C.F.M.

— educaţia fizică în familie şi în căminele de nefamilişti ;

— folosirea **discului necesar,** cu muzică ritmică, pe cicluri, pentru uşurarea muncii de educaţie fizică aplicată.

În legătură cu acest disc, s-a impus respectarea următoarelor :

— informarea medicului, prin agenda medicală, despre apariţia lui ;

— procurarea discului din farmacii sau din librării ;

— practicarea să se facă la indicaţia medicului, cu recomandarea ca iniţierea să aibă loc la cabinetul de cultură fizică medicală din întreprinderi, în sălile de gimnastică din serviciile de recuperare medicală şi fizioterapie, iar continuarea acestei activităţi să aibă loc la domiciliul subiectului, cînd acesta are timp disponibil ;

— discurile să fie diferenţiate pe teme profilactice, ca :

- gimnastica la locul de muncă, pe grupe de profesii ;
- gimnastica igienică pe diferite segmente ;
- gimnastica de întreţinere a sănătăţii ;
- gimnastica copilului mic, pe grupe de vîrstă ;

— instruirea personalului medical din creşe cu metodica aplicării gimnasticii copilului mic ;

— examenul medical antropometric şi somatoscopic al noilor angajaţi, în scopul depistării deficienţelor fizice şi organice, repartizării lor la locul de muncă compensator, urmăririi adaptării la locul de muncă prin mijloace ajutătoare — gimnastica şi masajul (planificarea practicării lor) ;

— cercetarea potenţialului biologic, analiza parametrilor şi indicilor periodic ale celor ce practică mijloacele culturii fizice medicale, punînd în evidenţă influenţa asupra organismului, cu efect bun asupra organismului, asupra continuităţii.

4. Preocupări ergonomice şi altele :

— Profilaxia piciorului plat profesional, prin purtarea sandalei ergonomice la un număr de 400 de subiecţi (femei), cu eficacitate foarte bună. Pentru perfecţionarea metodei, sîntem în colaborare cu Institutul de igienă şi protecţia muncii.

— Mijloace de educaţie sanitară aplicate pentru educarea voinţei fumătorilor, prin : exerciţii yoga, acu-

presară, respirație corectă, ceai de ovăz (antidotul nicotinei, după o metodă indiană), cu efecte promițătoare, în scopul renunțării la fumat la locul de muncă, reducerea poluării pe culoarele întreprinderii, unde, la fiecare vîrf de scară, este afișată lozinca „Respirați adînc", ceea ce impune păstrarea aerului curat, acțiune pentru sănătate, politețe, randament-economie.

Alte lozinci : „Tutunul sau sănătatea ? Puteți alege !", „Știința recomandă pauză pentru masă, pauză pentru gimnastică, dar nu recomandă pauză pentru intoxicația organismului !" (pauze pentru fumat într-o perpetuă toleranță, în detrimentul sănătății).

Una din țintele noastre se referă la posibilitatea înființării pe lîngă întreprinderea noastră a unui centru de întreținere a sănătății, proiect care, dealtfel, a și fost trecut în planul de perspectivă al unității noastre, prevăzut cu :

— micropiscină ;
— sauna ;
— baie de aburi ;
— masaj diversificat ;
— ceainărie (antidotul nicotinei).

În scopul organizării timpului liber al oamenilor muncii în mod rațional, ne ghidăm după principiul „în timp scurt, să cucerim mult". Iată de ce beneficiarii viitorului centru de întreținere îl socotesc încă de pe acum o adevărată hidrocentrală de energie umană, atît de necesară în mediul industrial.

5. Crearea bazei materiale :

— dotarea cabinetului de către întreprindere și Spitalul orășenesc ;

— organizarea unui concurs cu premii, pe tema „Copii, o cunoașteți pe Nadia ?", din ale cărui venituri s-a procurat un casetofon, au fost stimulați instructorii de gimnastică la locul de muncă, s-au procurat un boiler, o cadă de baie, a fost executată o planșă pentru gimnastică.

6. Educarea educatorului prin autoinstruire, participare activă la instructaj în centre de specialitate, simpozioane, conferințe, schimburi de experiență, articole publicate în revistele „Viața medicală", „Educație fizică și sport", „Sănătatea", broșuri ca „Masajul și automasajul, mijloc util pentru sănătate, muncă și randament".

GIMNASTICA LA LOCUL DE MUNCĂ

Amintim doar contribuția noastră la perfecționarea ei.

Îmbunătățirea metodicii prin planșele care poartă antetul „Sport și sănătate", cu programe de gimnastică, folosind ca orientare ordinea exercițiilor.

S-au făcut înregistrări pe bandă de magnetofon și casetofon cu ritm muzical și au fost transmise prin stația de amplificare cu eficiență foarte bună — receptivitate și plăcere în efectuarea exercițiilor, dovadă că, atunci cînd, din nefericire, s-a defectat stația de amplificare și a fost nevoie, pînă la acțiunile de remediere, să se recurgă la serviciile instructorilor, calitatea a început să scadă simțitor, deoarece aceștia nu dovedeau suficientă exigență și pricepere, de unde s-a putut trage concluzia că nu este chiar atît de ușor pentru oricine să fie profesor 5 minute, întrucît educația aplicată își cere drepturile sale, respectarea lor, nepermițînd nici un fel de improvizații.

Automasajul a făcut parte din programul de gimnastică, fiind inclus în partea introductivă a programului.

Instructorul își respectă locul în fruntea colectivului.

Prezența cabinetului de cultură fizică medicală a înlesnit selecționarea instructorilor și pregătirea lor.

Tot pentru perfecționare, așteptăm apariția „Discului necesar" cu programe de gimnastică pe ritm muzical.

Colțul de relaxare pentru locurile de muncă cu noxe profesionale — prevăzute cu spalier, banchetă de masaj, chiuvetă, corzi de sărit, amenajat in imediata apropiere a locului de muncă (lîngă garderobe).

Descrierea experimentului „Masajul la locul de muncă".

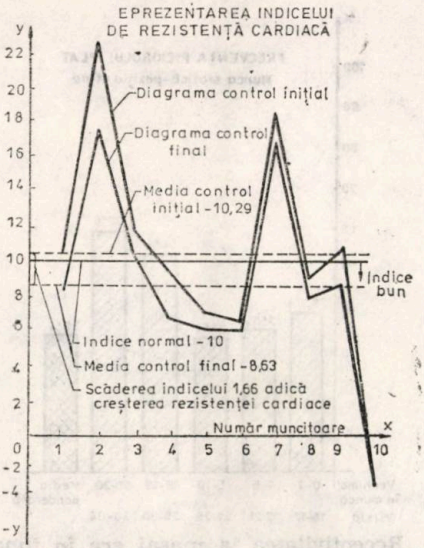
„Înțelegerea nu mă ajută.
Înțelepciunea — puțin.
Timpul — mult.
Activitatea — deplin".

GOETHE

Adaptat procesului de producție și locului de muncă, grație aplicării lui oriunde și oricînd de către instructorii masori.

Aplicat în scopul prevenirii oboselii precoce și al înlăturării ei, pentru perfecționarea forței de muncă, cu efect imediat și în timp a prevenirii îmbolnăvirilor sau a tratării lor.

Pentru muncitorii care lucrează în poziție de „așezat" se aplică masajul pe regiunea cervico-dorsală timp de un minut, de 3 ori pe săptămînă, fără ca subiecții să se deplaseze de la locul de muncă.



Pentru muncitoarele care lucrează în poziția în picioare se aplică masajul pe regiunea gambelor şi a labelor picioarelor, cu durata de 2—3 minute, de 2 ori pe săptămînă, în garderoba din imediata apropiere, unde este amenajat colţul de relaxare al femeii. Menţionăm că utilajul funcţionează şi în lipsa muncitoarei, el fiind supravegheat în acest interval de timp de către ajutorul de maistru.

În sezonul de vară, după programul de lucru pentru reconfortare şi reducerea tumefierii gleznelor, a crampei sau crampelor musculare din gambă, s-au efectuat afuziuni reci (la instalaţia rampei de spălat maşinile), urmate de automasaj de efect foarte bun.

După programul de lucru, se planifică pentru masaj general durata de 20—30 de minute, o dată pe săptămînă, efectuat în camera de igienă a femeii (existentă prin norme de igienă în fiecare întreprindere cu ponderea majoritară feminină), compartimentată în acest scop şi dotată cu banchetă de masaj, spalier, bancă suedeză, cadă de baie pentru băi cu plante medicinale, saltea, aparate de vibromasaj, mingi medicinale, lampă cu raze ultraviolete, plan înclinat pentru relaxare, unde se practică exerciţii fizice, se învaţă tehnica procedurilor naturiste — automasaj, autoperisaj uscat, se dau sfaturi pentru alimentaţia raţională — meniuri în acest sens, se prezintă aşa-zisele secrete ale relaxării, ale respiraţiei corecte, urmînd ca la domiciliu să fie continuate cele învăţate aici.

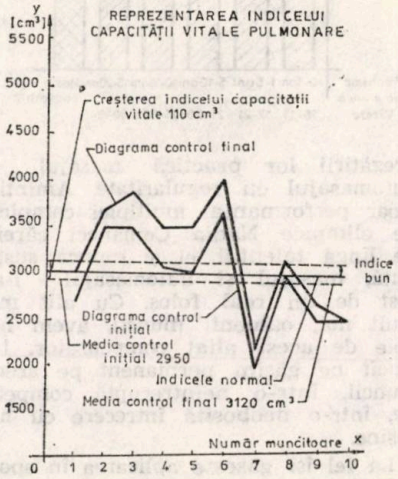
Masorii sînt încadraţi la Cooperativa „Unirea“, secţia „Igiena“, şi îşi desfăşoară activitatea la cererea muncitorilor.

Tarifele sînt cele din staţiunile balneare, achitarea făcîndu-se pe baza unui angajament sau a abonamentului :

— masajul la locul de muncă 1 leu şedinţa = 13 lei lunar ;

— masajul labelor şi gambelor 4 lei şedinţa = 32 lei lunar ;

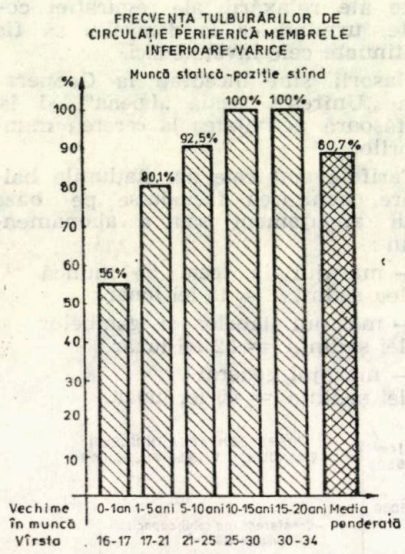
— masajul general 10 lei şedinţa = 40 lei lunar.



Cea mai solicitată formă a fost cea de la locul de muncă — 80 la sută, în funcţie şi de spaţiul pentru masajul general, şi de timp. Evidenţa activităţii zilnice a fost ţinută pe caiete de activitate.

Pentru generalizarea experimentului s-a organizat un curs de masori de către comitetul sindicatului al întreprinderii, în colaborare cu C.O.E.F.S., lector fiind dr. R. Cărpinişanu, iar ca îndrumători tehnici — cadrele sanitare medii Marina Muntiu, Ana Muntean şi Ileana Bojiţă. Metoda s-a generalizat, astfel, în 6 întreprinderi şi un centru de masaj la nivel orăşenesc. Tarifele au fost de 8 şi 20 de lei.

La baza experimentului „Masajul la locul de muncă“ a stat exemplul rezultatelor spectaculoase ale sportivilor de performanţă, care în cadrul



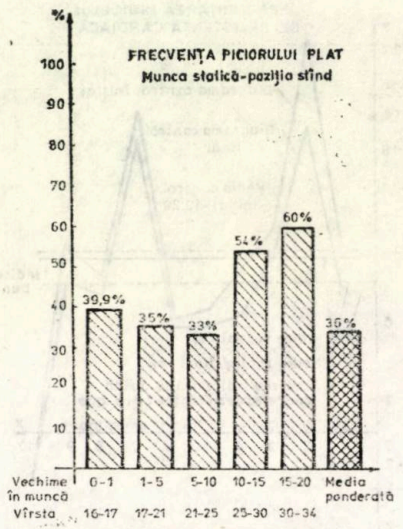
pregătirii lor practică masajul și automasajul cu regularitate. Amintim doar performanța multiplei campioane olimpice Nadia Comăneci căreia, pe lîngă talentul ei și munca susținută, masajul și automasajul i-au fost de un real folos. Cu atît mai mult noi, oamenii muncii, avem nevoie de acest aliat compensator, întrucît ne găsim permanent pe arena muncii, într-o neîntreruptă competiție, într-o neobosită întrecere cu noi înșine.

La fel își găsește aplicarea în sportul de masă în prevenirea microaccidentelor.

Durata cursului : 30 de zile, 8 ore zilnic (2 ore teoretice, 6 ore practice), precum și predarea metodicii gimnasticii la locul de muncă, primind și carnet de instructor cu gimnastica la locul de muncă.

Cursanții și-au însușit tehnica masajului, apoi odată încadrați au urmat o practică de trei luni la cabinetul de cultură fizică medicală sub îndrumarea medicului, cu verificarea și consolidarea cunoștințelor de anatomie și topografia corpului omenesc, de tehnica masajului.

Recrutarea cursanților s-a făcut în urma unui control medical riguros, din rîndurile doritorilor care aveau 12 clase absolvite, posedau aptitudini sportive, erau robuști, nu aveau vicii și cunoșteau cel puțin o disciplină sportivă.



Receptivitatea la masaj era în funcție de conștiinciozitatea masorului, de respectarea programului impus, subiecții fiind înscriși „pe viață", fiind tot timpul aceiași, cîte 80—100 în fiecare zi.

Solicitînd înlocuirea lor și pe perioada de concediu, răspunsul primit a fost negativ, deoarece cooperativa nu acorda transferuri. Pentru retribuirea lor mai substanțială, muncitorii propun ca să fie angajați pe lîngă întreprindere, contribuția muncitorilor urmînd să se verse în contul asociației sportive.

Armonizarea activității masorului cu sportul întreține buna condiție fizică, imperios necesară.

Ținta noastră de viitor — înființarea centrelor de întreținere a sănătății pe lîngă întreprinderi, prin practicarea procedurilor de hidroterapie și masaj, proceduri ce au rezistat probei timpului, centre deservite de masori.

Practica a demonstrat eficiență asupra sănătății, concretizată prin îmbunătățirea indicilor și a parametrilor urmăriți (vezi graficele), precum și receptivitate, reflectată în suma de 400 000 lei, rezultată din practica masajului la locul de muncă, impulsionîndu-se extinderea și perfecționarea metodei pentru sănătate-muncă-randament.

Analizînd morbiditatea pe perioada de timp iniţial şi în următorii trei ani, cînd s-a intensificat activitatea, am ajuns la următorul tablou :

— 1973 : 1278 zile incapacitate temporară de muncă ;

— 1974 : 1052 zile incapacitate temporară de muncă — 226 progres ;

— 1975 : 730 zile incapacitate temporară de muncă — 546 progres ;

— 1976 : 871 zile incapacitate temporară de muncă — 407 progres.

La afecţiunile de circulaţie periferică (varice, hemoroizi, flebite, tromboflebite, crampe musculare), membrele inferioare.

Femeia gravidă s-a bucurat de practica masajului şi automasajului la locul de muncă, precum şi de continuarea — la domiciliu — a gimnasticii vasculare, automasajului şi autoperisajului uscat, astfel obţinîndu-se o ameliorare a circulaţiei în membrele inferioare, evitîndu-se varicele şi dispărînd crampa musculară nocturnă.

Pensionarii reîncadraţi în muncă s-au adaptat cu uşurinţă la locul de muncă.

S-a realizat, de asemenea, prevenirea accidentelor la locul de muncă prin dispariţia oboselii şi crearea dispoziţiei pentru muncă.

Eficienţa economică este netă, prin reducerea morbidităţii, la afecţiunile circulaţiei periferice înregistrîndu-se un spor faţă de iniţial de : 226 (1974) ; 546 (1975) ; 407 (1976 zile muncă, precum şi aspectul de umanizare a mediului industrial prin combaterea efectelor sedentarismului prin mijloacele culturii fizice compensatorii accesibile.

În concluzie, adaptarea omului la procesul ergonomic determină — firesc — apariţia oboselii, antidotul ei fiind exerciţiul fizic, automasajul, respiraţia corectă, alimentaţia de refacere, toate acestea fiind, în acelaşi timp, şi măsuri pentru prevenirea oboselii cronice de care se plînge marea majoritate a populaţiei.

C. TURDEŞAN, ILEANA BOJIŢĂ : La gymnastique et le massage — support de la médecine préventive dans le milieu industriel

Ce matériel est le résultat de l'expérience acquise par les auteurs dans la ville de Sebeş (dans une entreprise dans laquelle la force de travail est représentée en grande majorité par les femmes), à la suite de l'application de la gymnastique et du massage au lieu de travail, et à domicile, comme l'un des plus efficace moyen de prévenir les indisponibilités professionnelles à cause des maladies provoqués par la position de travail, debout ou assis. Les graphiques mettent en évidence les spectaculaires courbes descendantes réalisées dans les domaines de la morbidité que provoquent, également, l'immobilité du corp et l'ergonomie, quant on fait appel à la gymnastique et au massage au lieu de travail, durant les pauses, et à domicile, au choix.

C. TURDEŞAN, ILEANA BOJITĂ : Gymnastics and Massage — Supports of Preventive Medicine in an Industrial Environment

The authors impart the experience they have gained in the town of Sebeş in an enterprise in which women were prevailing as labour forces, following the use of in- service and at home gymnastics and massage, both used as most efficacious means for preventing professional inconveniences caused by disturbances due to the working position — sitting or standing. The graphs register most spectacular descending canvas in morbidity caused by body immobility and by ergonomy, as a result of the use of gymnastics and massage in service during the breaks or at home, according to preferences.

FILE DE ISTORIE

TRADIŢIA SPORTIVĂ A UNIVERSITĂŢII CLUJENE

Lector univ. MARIANA MAROLICARU
Lector univ. LAURENŢIU SZATMARI
Universitatea „Babeş-Bolyai" — Cluj—Napoca

Începutul veacului XX deschide drum universităţii clujene în cultura românească. Încă din primii ani de existenţă Alma Mater se afirmă pe plan naţional şi internaţional prin întreaga activitate ce se desfăşoară în cadrul ei.

De la început s-a avut în vedere că educaţia integrală a tinerilor nu se putea realiza fără a introduce educaţia fizică în cadrul activităţilor studenţeşti. Această idee este confirmată de întregul demers făcut în vederea introducerii ca disciplină obligatorie, în planul de învăţământ, a educaţiei fizice, nu numai pentru a ţine pasul cu universităţile din vest, ci mai ales ca studenţimea, în raport cu înaltele ei preocupări, să aibă posibilitatea de a-şi completa educaţia, de a se recrea şi destinde într-un mod plăcut şi util.

Entuziasmul anilor de început avea să aibă ecou şi în activitatea sportivă a studenţilor. Astfel, în scurt timp încep să apară campioni la multe ramuri sportive.

Înfiinţarea **„Societăţii Sportive a Studenţilor Universitari"** din Cluj, în anul 1920, impulsionează o serioasă activitate care curînd şi-a arătat roadele. **„Studenţimea universitară din Cluj, ţinînd înaintea ochilor importanţa educaţiei fizice în viaţa popoarelor moderne, în anul 1920 a înfiinţat o societate sportivă sub numele de «Societatea Sportivă a Studenţilor Universitari din Cluj»"** (6).

În Statutul S.S.S.U. se precizează că **„Scopul societăţii este educaţia fizică a studenţilor universitari din Cluj, răspîndirea sportului prin aranjarea de serbări şi emulaţii sportive"** (5).

Înfiinţarea societăţii reprezintă un moment important prin posibilitatea pe care o creează, de a oferi studenţilor cadrul organizat de desfăşurare a activităţilor sportive. **„Studenţii universitari dornici de o viaţă sportivă, pe lîngă aceea de a studia au alergat cu trup şi suflet la această societate înscriindu-se în toţi anii un număr destul de considerabil... ei au înţeles că pe lîngă folosul... de a-şi dezvolta forţele fizice... asigură totodată şi numelui de Universitatea o aureolă glorioasă în întreaga ţară"** (6).

În capitolul I al Statutului se precizează numele, culorile (alb-negru) şi semnul distinctiv („U"). Membrii primului Comitet executiv au fost : prof. dr. **Meţianu, N.I. Teţu, Traian Mica, I. Glavan, O. Mereţ.**

Societatea a funcţionat cu următoarele secţii : tenis, lupte. gimnastică, atletică, fotbal, scrimă.

În memoriul de activitate prezentat în anul 1923 se arată că :

„Societatea are în rîndul său persoane cu nume european (atleții Belu, Morar, Cocan etc.) care au reprezentat demn numele societății și care sînt chemați a reprezenta România la concursurile olimpice din anul 1924 de la Paris" (8). Sportivi de renume existau și la alte ramuri sportive : **Hocher, Mureșan, Puia** — la lupte, alții la gimnastică, tenis de cîmp, înot, fotbal etc.

Pînă la introducerea în planul de învățămînt a educației fizice, nu se poate face abstracție de meritul deosebit al societății în asigurarea posibilității de recreere a studenților care nu făceau sport de performanță. Emulația din cadrul societății va trezi interesul și aprecierea unanimă a oamenilor de spirit care vor sprijini ca, nu după mulți ani, activitatea de educație fizică să fie obligatorie pentru studenții anului I.

În anul 1923, societatea număra 500 de membri, dintre care sport activ făceau 320.

Primii pași hotărîtori spre realizarea ideii de educație fizică universitară s-au făcut sub rectoratul prof. dr. **Iuliu Hațieganu**, care a înțeles pe deplin că starea de sănătate a tinerilor este influențată favorabil de exercițiul fizic. **„Adevărata educație trebuie să privească toate laturile ființei omenești pentru a forma o ființă cît se poate de armonică"** (4).

Cu toate restricțiile economice din acea perioadă, prof. **Iuliu Hațieganu** a sprijinit cu toată puterea și înțelegerea punerea în aplicare a unor măsuri care să contribuie la realizarea bazei materiale și a cadrului necesar desfășurării acestei activități.

Educația fizică la „Universitate" a început în anul 1934/1935. Deși nu era obligatorie, numărul studenților care frecventau era suficient pentru formarea unui program săptămînal de 12 ore.

Deoarece în anul 1933/1934 educația fizică începe să figureze în programul universității se creează un post de maestru de gimnastică, prin ordinul rectoratului (7), post care în perioada imediat următoare se transformă în director de educație fizică, avînd, în același timp, funcția didactică de șef de lucrări. Inițial, „Universitatea" are un singur angajat pentru rezolvarea activității de educație fizică.

Numărul studenților care frecventau orele era de 289 (din care 253 — băieți, 36 — fete). Conducerea cursurilor a fost încredințată lui **Onoriu Chețianu**, licențiat al Academiei de educație fizică din Berlin, fiind asistat de dr. **Ilie Olteanu** și **Ion Arnăutu**, iar pentru studente de **Zoe Munțiu.**

Remarcabil este faptul că de la început se creează o bază metodologică și științifică de predare a educației fizice. În acest sens un rol hotărîtor l-a avut activitatea eminentului om și dascăl, Iuliu Hațieganu.

Autoritatea de control era **„Comisia de Educație Fizică Universitară"** (C.E.F.U.), al cărei președinte activ era prof. I. Hațieganu.

Adoptarea, în data de 25 iunie 1936 (9), a **„Statutului Educației Fizice Universitare"** reprezintă un moment important pentru această activitate. Statutul precizează că : **„Această educație urmărește formarea unui student sănătos la trup și la suflet, capabil de muncă spornică, fizică și intelectuală, pentru a deveni un cetățean conștient de datoriile ce le are față de țară"** (9).

Activitatea de educație fizică este condusă de profesori de spe-

cialitate, după programe întocmite diferențiat pe sexe și profiluri de facultăți. Se urmăresc rezultatele și influențele exercițiului fizic asupra stării de sănătate și a capacității motrice a studenților, făcîndu-se investigații medico-sportive la începutul și sfîrșitul cursurilor. Fiecare student are o fișă medicală, a cărei întocmire este urmărită de conducerea universității.

Pentru propagarea ideii de mișcare sistematică și organizată sînt ținute o serie de conferințe de către personalități de renume ca : **Gr. Benetato, L. Daniello, I. Hațieganu, L. Telia** pe teme ca : **„Igiena studenților universitari“ ; „Sportul și educația tineretului“ ; „Igiena muncii“** etc. La aceste prelegeri, studenții fac „sală plină“, căutînd să înțeleagă cît mai bine rosturile exercițiului fizic în formarea integrală a personalității.

Un alt gen de acțiuni care, pe lîngă faptul de a fi un bilanț al activității, reprezentau și un mod convingător de propagandă, erau serbările cultural-sportive organizate anual, la finele cursurilor. La aceste serbări participa corpul profesoral, în marea lui majoritate. Cu aceste prilejuri se țineau alocuțiuni pentru încurajarea activității de educație fizică și sport universitar. La serbarea din iulie 1937, prof. **Grădinescu,** în cuvîntul său, arată că : **„Munca intelectuală are absolută nevoie de o diversiune fizică, altfel educația nu este integrală“** (3).

În 1937 se instituie **„Cupa Iuliu Hațieganu“** — concurs pentru sportul de masă între facultăți, unde lupta pentru întîietate se dădea, de regulă, între medicinești și studenții de la facultatea de științe.

Pentru încurajarea activității studenților Comisia de Educație Fizică Universitară instituie **„Insigna Sportivă Studențească“** cu trei trepte : aur, argint și bronz.

În sportul de performanță, „Universitatea“-Cluj se afirmă încă din primii ani de existență. În perioada anilor 1928—1931, sportivii universității stabilesc mai multe recorduri și cîștigă toate locurile fruntașe la înot, sărituri în apă și atletism. În 1932 stabilesc 18 recorduri individuale și 4 recorduri la natație-ștafetă. De asemenea, cîștigă numeroase titluri prin echipele de polo și hochei. În același timp, începe să se afirme echipa de fotbal.

Grija acordată de conducerea de partid și de stat pentru educația tineretului, preocuparea conducerii universității în asigurarea formării integrale a studenților a făcut ca azi să se împlinească un deziderat al universitarilor exprimat încă din anul 1922 și anume : **„Sperăm să ajungem peste cîțiva ani să nu fie student universitar care să nu facă sport, așa cum se obișnuiește azi in toate țările civilizate“** (6).

BIBLIOGRAFIE

1. Anuarul Universității 1934—1935, pag. 422
2. Anuarul Universității 1933—1934, pag. 376
3. Anuarul Universității 1937—1938, pag. 356
4. Anuarul Universității 1941—1942
5. Arhiva B.C.U, Cluj-Napoca, nr. 914/1921—1922
6. Arhiva B.C.U. Cluj-Napoca, nr. 1162/1922—1923
7. Arhiva B.C.U. Cluj-Napoca, nr. 519/1934
8. Arhiva B.C.U. Cluj-Napoca, nr, 523/1938
9. Ordinul rectoratului nr. 515/1936

MARIANA MAROLICARU, L. SZATMARI : La tradition sportive de l'Université de Cluj-Napoca

Dans la culture roumaine, le commencement du XX-ème siècle ouvre une large voie a l'Université de Cluj. On a parti de l'idée qu'une éducation intégrale des étudiants est impossible sans l'introduction de l'éducation physique dans les activités de ceux-ci. Parmi les plus importantes mesures il faut souligner la création de la Société sportive des étudiants universitaires de Cluj, en 1920. Dans le statut de la Société sont mentionnées, parmi les autres, les couleurs blanc-noir des étudiants de Cluj, le signe „U", les deux valables encore.

Parmi les figures proéminentes de ces pionniers de l'éducation physique parmi les étudiants on rappelle les noms Meţianu, Teţu, Mica, Glavan, Mereţ et surtout de l'illustre savant progressiste prof. Iuliu Haţieganu. On présente aussi les plus importants moments de l'activité sportive des etudiants de Cluj jusqu'au commencement de la Deuxième guerre mondiale.

MARIANA MAROLICARU, L. SZATMARI : The Tradition in Sports of the University of Cluj-Napoca

Since early in the 20 th century the University of Cluj-Napoca has made its mark in the Romanian culture as from the very beninning the University of Cluj-Napoca laid stress in an all-round education of students and for the purpose physical education was introduced in the students' activities. Let us recall from among the most important relevant events the setting up in 1920 of the „Sporting Society of the Students of the University of Cluj-Napoca". The rules of the respective society provided, among others, the black and white colours and the „U" sign form the students of Cluj which have been preserved to this day.

Mention should be made from among the pioneers of physical education from among the students of Cluj-Napoca of Meţianu, Teţu, Mica, Glăvan, Mereţ, to say nothing of the brilliant scientist with most progressive views — professor Iuliu Haţieganu.

The author also brings back to memory the most important moments of the sporting activities of the students of Cluj up to the period of the Second World War.

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

O VALOROASĂ CONTRIBUȚIE LA CULTURA SPORTULUI — „ANTICHITATEA GRECO — ROMANĂ DESPRE SPORT"

Simpla parcurgere a bibliografiei de specialitate ne dezvăluie valoarea cărții pe care o avem în mîini. Întîi, pentru că sărăcia în antecedente dovedește că autorul noii antologii a colindat pe cărări nu tocmai umblate. În al doilea rînd, pentru că neavînd modele de seamă — cu excepția francezilor Berger-Moussat („Antologia textelor sportive ale antichității" — 1927) și a americancei Sargent-Robinson („Surse pentru o istorie a sporturilor grecești" — 1925) — se înțelege că întocmitorul lucrării românești a avut de înfruntat multe dificultăți și a făcut, evident, mari eforturi pentru a regăsi în 40 de scriitori, poeți și medici, istorici și filosofi, oratori și fabuliști, periegeți și dramaturgi, geografi și arhitecți ai antichității, acele texte care ne fac mai familiară concepția antică, greco-romană, despre sport[1] (termen folosit aici arbitrar, pentru mai ușoara înțelegere, întrucît cuvîntul **sport** era necunoscut literaturii antice). Comparînd la bibliotecă lucrările aici citate, reiese că replica românească din 1980 dată unor antologii apărute în ediții princeps cu 5—6 decenii în urmă merită calificativul superiorității prin **vastitatea materialului cercetat** (dincolo de obișnuita cantonare în extrasele din epopei și notele de călătorie), prin **sistematizarea citatelor într-o ordine logică, conceptuală** (și nu doar după ordinea de referire la diverse discipline sportive), prin bogăția **addendei** (cuprinzînd un **indice de nume proprii** explicate și mai ales un **indice de termeni speciali**, deslușind cuvintele cel mai frecvent întîlnite în textele vechi despre sport).

Distribuind textele în capitole care se cheamă : **„Corp și spirit", „Paideia", „Exercițiul fizic — aliat al sănătății", „Critica exceselor", „Agonistica", „Estetica sportivă"** — autorul ajunge, poate chiar dincolo de intențiile sale primare, să ofere cititorului **un adevărat tratat de istorie a educației fizice și a activității sportive în lumea antică**. Pe de altă parte, marea varietate a textelor prilejuiește duble satisfacții : frumusețea paginilor lirice (îndemn la lecturi ulterioare) și extrema utilitate a detaliilor tehnice, de specialitate, care vor surprinde pe mulți tehnicieni convinși că știu totul despre trecutul disciplinei pe care o slujesc !

Cartea pe care o recenzăm poartă, simplu, titlul „ANTICHITATEA GRECO-ROMANĂ DESPRE SPORT". Autorul antologiei este un clasicist de un tip aparte, care alcătuiește cu o mînă o ediție critică a „Eneidei" lui Vergiliu, iar cu cealaltă migălește doi ani de zile — arheolog literar — pentru a regăsi sursele de cunoaștere a fenomenului sportiv într-o epocă revolută. Autorul — **Stela Petecel** — pune astfel la îndemîna celor interesați — și în primul rînd a studenților institutelor și facultăților de educație fizică, profesorilor, antrenorilor, activiștilor, cercetătorilor și tuturor iubitorilor de sport — un inestimabil instrument de lucru, o „carte de bibliotecă" — cum se spune, pentru care trebuie să-i fim recunoscători.

Nu în ultimul rînd se cuvine un cuvînt bun pentru **Editura Sport-Turism** care s-a distins nu numai trecînd în planul său un volum valoros, o contribuție la cultura sportului, ci și acordînd antologiei excelente condiții poligrafice (de la superba copertă a lui Val Munteanu, pînă la planșele color care ilustrează bogat cartea).

Victor BĂNCIULESCU

[1] Să nu uităm că una din modestele încercări de început în acest domeniu aparține tot unui autor român : Ștefan Bezdechi, care a publicat la Cluj, în 1930, volumul „Sportul la eleni".

Educație fizică și sport, nr. 10, 1980, pag. 72

PRIORITĂŢI ÎN PROCESUL DE MODERNIZARE A EDUCAŢIEI FIZICE ŞCOLARE

Lector univ. GHEORGHE MITRA
I.E.F.S.

Educaţia fizică şi sportul şcolar cunosc — în ultimul deceniu mai ales — un amplu şi susţinut proces de modernizare. Idei teoretice, soluţii didactice novatoare, ancorate în problematica social-educativă contemporană, sînt vehiculate în studiile şi lucrările de specialitate, în luările de cuvînt ocazionate de diverse consfătuiri, multe dintre ele fiind integrate în practica didactică.

Noile orientări, cerinţele mereu mai exigente faţă de această activitate socială, prezente şi în conţinutul actualelor programe şi al altor acte normative, obligă cadrele didactice la eforturi de reactualizare a informaţiilor şi practicii didactice, la realinierea acestora la noile cuceriri teoretico-metodice. Profesorii din generaţiile mai vechi au trebuit să realizeze multe reconsiderări teoretico-practice, în decursul activităţii lor profesionale, înregistrînd nemijlocit şocul cauzat de ritmul şi amploarea informaţiilor, de perisabilitatea acestora.

Procesul de modernizare şi perfecţionare a educaţiei fizice şcolare se înscrie în efortul general caracteristic tuturor sectoarelor de activitate din ţara noastră, marcînd lupta susţinută ce se desfăşoară în prezent pentru a realiza saltul calitativ, nivelul de eficienţă, pretinse de îndeplinirea obiectivelor înscrise în Programul de făurire a societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintare a României spre comunism.

Pe linia acestor preocupări au fost avansate multe idei şi soluţii valoroase şi s-au obţinut deja şi unele rezultate notabile. Acţiunea fiind „în desfăşurare", este firesc ca eforturile şi căutările în legătură cu modernizarea educaţiei fizice şcolare să continue, oferindu-se circuitului practicii noi soluţii, idei şi orientări valoroase.

Pentru a putea obţine însă saltul calitativ aşteptat, este necesar să se realizeze o concentrare conjugată a tuturor eforturilor şi căutărilor, axarea lor pe cîteva direcţii prioritare, semnificative pentru înscrierea plenară a dezvoltării educaţiei fizice pe coordonatele stabilite de conducerea superioară de partid, în deplină concordanţă cu exigenţele actuale.

Care sînt aceste direcţii prioritare ? Cum pot fi ele determinate ?

Răspunsul nu este nici simplu şi nici uşor, în rezolvarea problemei putînd exista puncte de vedere diferite. Pentru soluţionarea ei, noi am ales o singură cale, studierea atentă a documentelor de partid şi a actelor normative referitoare la activitatea de educaţie fizică şi sport şcolar, evident şi a celor care privesc sectoarele învăţămînt şi sport. În aceste documente găsim ideile călăuzitoare pentru a ne orienta în stabilirea priorităţilor pe care trebuie să ne axăm în acţiunea de modernizare a educaţiei fizice şcolare.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1980, pag. 1

Care sînt ideile orientative pe care le desprindem din aceste documente, care ne pot ajuta în soluționarea cît mai corectă a problemei puse în discuție ?

— Implicarea educației fizice și sportului în pregătirea și conservarea forței de muncă.

— Implicarea educației fizice și sportului în importanta și complexa problematică a educației moral-cetățenești.

— Implicarea educației fizice și sportului școlar în depistarea și promovarea tinerelor talente necesare sportului de performanță.

Acesta sînt, după opinia noastră, orientările fundamentale în modernizarea și perfecționarea activității de educație fizică și sport, stipulate consecvent în toate documentele referitoare la această activitate. Ele indică, indiscutabil, și principalele priorități care trebuie avute în vedere în cadrul acestui proces. Evident, aria lor poate fi mult extinsă. Plusul adăugat nu se poate situa însă la nivelul de semnificație al celor trei priorități menționate de noi. Multe dintre acestea, mai ales cele din sfera metodologiei, sînt subordonate priorităților menționate de noi, decurgînd ca o consecință firească din eforturile și căutările pentru soluționarea acestora.

Reținem, deci, ca o primă direcție prioritară spre care trebuie concentrate toate eforturile pentru perfecționarea educației fizice și sportului școlar : **sporirea contribuției educației fizice și sportului la pregătirea și conservarea forței de muncă.**

Ca urmare a indicațiilor conducerii superioare de partid, dezvoltarea și modernizarea învățămîntului din țara noastră se realizează prin integrarea acestuia cu producția.

Integrarea trebuie realizată în cadrul tuturor obiectelor planului de învățămînt, inclusiv educația fizică, latură a procesului de formare și pregătire a tinerei generații.

Valorificarea educației fizice și sportului în legătură cu pregătirea și conservarea forței de muncă este însă mult mai precis subliniată în documentele de partid și de stat. „Îndeplinirea programului de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate presupune ca educația fizică și sportul, integrîndu-se organic în ansamblul muncii educative, să contribuie activ la **formarea tinerei generații,** la **menținerea și întărirea sănătății,** la asigurarea unor forme variate și atractive de recreere a maselor, la **creșterea capacității de muncă**" se precizează în Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie — 2 martie 1973 (sublinierile ne aparțin).

În domeniul sănătății (domeniu în care sînt incluse și educația fizică și sportul) se vor amplifica preocupările destinate „cunoașterii fenomenelor biologice legate de acomodarea ființei umane la viața modernă, de frînarea proceselor degenerative ale organismului, de dezvoltarea sănătoasă și echilibrată fizică și psihică, a tuturor membrilor societății"... și „Cultura fizică și sportul vor face parte integrantă din măsurile privind dezvoltarea fizică armonioasă și păstrarea sănătății populației" se prevede în Programul P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism (documentele Congresului al XI-lea al P.C.R., partea a III-a, punctele g și h).

Ideea este reluată și în Programul directivă de cercetare științifică — perioada 1981—1990 : „În domeniul medicinei obiectivul fundamental al cercetării trebuie să-l constituie menținerea sănătății fizice și intelectuale a tuturor cetățenilor patriei, prelungirea vieții active, dezvoltarea viguroasă a omului, a întregului popor...".

În Mesajul adresat de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive (1975) se subliniază „necesitatea **formării obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice și sportului** la un număr mai mare de cetățeni", iar educația fizică și sportul sînt apreciate ca „activități deosebite pentru sănătatea populației". Totodată, este stabilită sarcina ca acestea să fie „mai strîns legate de producție." (Sublinierile ne aparțin).

Iată, deci, suficiente și precise indicații care ne arată că una (poate cea mai esențială) dintre direcțiile de perfecționare a educației fizice în general și, implicit, a celei școlare o constituie sprijinirea pregătirii forței de muncă, conservarea acesteia.

Cum trebuie să se reflecte această prioritate în acțiunea de modernizare a educației fizice școlare ?

Obiectivele instructiv-educative, conținutul educației fizice și al activităților sportive școlare trebuie orientate dominant spre realizarea principalului scop al școlii — integrarea elevilor în producție. Această orientare trebuie să se reflecte clar în programele școlare, în conținutul concret al fiecărei lecții de educație fizică.

Deci, nu putem rămîne la stadiul actual — programe unice pentru toate tipurile și profilele de învățămînt. Pentru a spori eficiența acestei activități, mai ales pe planul pe care îl discutăm, este necesar să se realizeze o perfectă corelare a conținutului educației fizice școlare din fiecare unitate de învățămînt cu specificul meseriilor pregătite în respectiva unitate școlară. Conținutul lecțiilor de educație fizică trebuie orientat spre sprijinirea pregătirii pentru meseria aleasă, spre prevenirea și compensarea eventualelor tare cauzate de unilateralitatea (specificitatea) activității prestate în cadrul meseriei.

Vom reține, deci, ca aspect general că trebuie să punem accent pe realizarea unor obiective prioritare : capacitatea de efort, vigoarea fizică, rezistența, îndemînarea, precizia, reflexele prompte, competitivitatea, semnificative și permanent actuale pentru valoarea lor socială, cu largă arie de utilizare, iar ca aspect particular — specific fiecărui profil de învățămînt, grupe de meserii — că trebuie să dezvoltăm, cu precădere, calitățile motrice, capacitățile și însușirile solicitate în tehnicile de muncă specifice meseriilor pentru care se pregătesc elevii cu care lucrăm. De asemenea, să realizăm și efectele preventiv-compensatorii, particulare acestor meserii.

Exercițiile și activitățile stabilite pentru realizarea acestor obiective vor fi selecționate mai ales din :

— exercițiile destinate dezvoltării calităților motrice și sensibilității neuro-motorie ;

— circuite, parcursuri aplicative, ștafete ;

— ramurile sportive practicate, mai ales, integral, competitiv ;

— complexe de fortificare și preventiv-compensatorii (adaptate specificului meseriei).

Aceste grupe de exerciții implică prezența efortului, competitivitatea, relațiile și însușirile care caracterizează activitatea în colectiv.

Ca aspect subordonat acestei prime direcții prioritare privind perfecționarea educației fizice școlare, menționăm **pregătirea metodologică a elevilor,** în cadrul căreia elevii trebuie să primească informațiile și instrumentele metodologice de lucru, necesare organizării activității independente, condiție esențială pentru conservarea forței de muncă, combaterea fenomenelor degenerative ale organismului și prelungirea vieții active. Conținutul și, mai ales, metodologia educației fizice trebuie perfecționate și în această direcție — esențială pentru menținerea și conservarea capacității de muncă.

Pentru a realiza acest obiectiv important, trebuie acționat, mai ales, în direcția perfecționării tehnologiei didactice. Promovarea unei tehnici didactice, relații de muncă (profesor-elev ; elev-elevi) care determină angajarea activă și responsabilă a elevilor, independența și inițiativa acestora sînt aspectele pe care trebuie pedalat. Promovarea lor ne obligă să reconsiderăm unele dintre tehnicile de conducere a activității elevilor, să lucrăm diferențiat, pe grupe omogene, pe perechi, independent, să folosim larg indicațiile și recomandările, să nu lipsim elevii de explicațiile și informațiile capabile să le formeze convingeri despre rolul educației fizice, să-i pregătească din punct de vedere metodologic.

A doua direcție considerată de noi ca prioritară în perfecționarea educației fizice școlare are în vedere **sporirea contribuției educației fizice pe plan educativ.**

Indicațiile ce se desprind din documentele de partid în legătură cu această orientare prioritară a educației fizice școlare sînt la fel de precise ca și în primul caz analizat.

Educația fizică și sportul sînt considerate ca „părți componente ale Programului de educație comunistă a tineretului și maselor largi de oameni ai muncii" (Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie — 2 martie 1973).

În cuvîntarea rostită cu prilejul decorării sportivilor care au obținut rezultate deosebite la J.O. de la Montreal, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU,** secretarul general al partidului, Președintele țării, accentuează din nou această orientare a educației fizice și sportului, insistînd asupra necesității **„de a îmbina educația cultural-politică cu educația fizică, de a forma un tineret sănătos din punct de vedere al concepției politice și culturale, cît și punct de vedere fizic".**

În Mesajul adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU** spune : **„partidul a încredințat mișcării sportive sarcina de a contribui la educarea ideologico-politică a tuturor copiilor și tinerilor care sînt atrași pe stadioane și în săli".**

Cum trebuie să se reflecte aceste indicații în acțiunea de modernizare a educației fizice și sportului școlar ?

Pentru a valorifica pe acest plan potențialul educativ al activității de educație fizică și sport școlar este necesar să amplificăm preocupările destinate educației, prezența lor în conținutul lecțiilor și activităților sportive. Nu trebuie uitat că educația fizică și sportul realizează procese pedagogice, care acționează preponderent prin intermediul verigii efectorii — operaționale — a procesului de învățare, angajînd plenar

inițiativa, independența, responsabilitatea, comportamentul elevilor ; că experiența morală, trăsăturile caracteriale se dobîndesc, mai ales, ca efect al practicii nemijlocite, al exersării lor în relații colective și, mai puțin, prin intermediul prelegerilor moralizatoare.

Să valorificăm la maximum aceste largi disponibilități educative, utilizînd cu îndrăzneală pedagogia activă, proprie educației fizice, metodele și relațiile de muncă, care conferă elevilor responsabilitate și încredere, le solicită inițiativa și independența, participarea activă în organizarea diferitelor activități, îi determină să acționeze în colectiv, să se autoconducă.

Urmărirea atentă a manifestărilor și comportamentului elevilor în cadrul unor activități care valorifică ideile avansate, mai înalte, intervențiile cu tact pentru soluționarea unor conflicte sau manifestări necorespunzătoare, evidențierea aspectelor pozitive vor asigura climatul propice educării trăsăturilor pozitive ale personalității elevilor noștri.

A treia direcție prioritară desprinsă de noi din documentele studiate implică școala — principalul izvor de talente — în **depistarea, pregătirea și promovarea elementelor talentate** pentru sportul de performanță. Sarcina reprezentării cu cinste a culorilor patriei în marile confruntări sportive, sarcina învățămîntului de a participa din plin la furnizarea cadrelor talentate pentru sportul de mare performanță sînt prezente în toate documentele de partid și de stat privind activitatea sportivă și învățămîntul. Este firesc ca învățămîntul care cuprinde toți copiii și tinerii la o vîrstă cînd se pun bazele pregătirii sportive, iar la unele ramuri sportive se obțin marile performanțe, să fie investită cu această sarcină.

Cum trebuie acționat pentru a da viață acestei indicații ?

În primul rînd, lecția de educație fizică va trebui să fie mai mult ancorată în atmosfera specifică sportului. Prezența unor elemente de conținut specifice ramurilor sportive, o metodologie exactă aplicată în dezvoltarea calităților motrice (sisteme de acționare precis cuantificate, controlul rezultatelor etc.) și în orientarea procesului de instruire în concordanță cu concepțiile federațiilor de specialitate, întrecerile, spiritul competitiv (autodepășirea, dorința de afirmare, dorința de a depăși dificultățile etc.) sînt doar cîteva din soluțiile care, aplicate consecvent, pot conduce la realizarea acestei atmosfere.

Utilizarea cu responsabilitate a Sistemului unic de verificare și apreciere poate furniza datele de bază pentru o selecție primară, evidențiind cele mai dotate elemente din fiecare clasă. Completarea probelor S.U.V.A. cu măsurători antropometrice și cu unele probe din sistemul de selecție, doar pentru aceste elemente — acțiune relativ simplă, avînd în vedere numărul restrîns al acestor elemente — va constitui pasul hotărîtor care conduce la depistarea valorilor sportive.

În al doilea rînd, activitățile sportive organizate cu elevii școlii și celelalte acțiuni care decurg din Programul de dezvoltare a mișcării sportive, din Indicatorii obligatorii pe linia dezvoltării sportului, constituie pîrghia esențială pentru promovarea sportului în rîndurile elevilor, formarea dragostei pentru sport și depistarea elementelor de excepție, care pot obține rezultate sportive de valoare.

O ultimă categorie de recomandări la această problemă : angajarea responsabilă în această acțiune, prezența activă, mobilizatoare a cadrului didactic în organizarea activităților sportive, conlucrarea lui cu clubu-rile și asociațiile sportive.

Am prezentat cîteva idei și soluții în legătură cu precizarea priorităților actuale și de perspectivă ale educației fizice școlare, încercînd o primă contribuție în clarificarea acestei importante probleme. Sintem convinși că încercarea noastră are multe minusuri, mai ales în privința soluțiilor avansate în legătură cu perfecționarea educației fizice pe coordonatele analizate. Cadrul general jalonat de noi pentru acest proces — sîntem siguri — este în deplină concordanță cu orientările stabilite de conducerea superioară de partid. El poate fi completat cu noi idei și soluții care vor fi binevenite.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Programul P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, Ed. politică, 1975.
* * * : Documentele Congresului al XII-lea al P.C.R.
* * * : Mesajul adresat de tovarășul Nicolae Ceaușescu participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive, 1975.
* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 28 februarie — 2 martie 1973 cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului, Ed politică, 1973.
* * * : Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. din 18—19 iunie 1973 cu privire la dezvoltarea învățămîntului în R.S.R., Ed. politică, 1973.
* * * : Lege cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport, 1967.
* * * : Programul de dezvoltare a mișcării sportive (1976—1980).
* * * : Legea învățămîntului, 1978.
* * * : Programele școlare de educație fizică, ediția 1971—1977.

GH. MITRA : Priorités dans le processus de modernisation de l'éducation physique scolaire

On y présente les priorités — selon l'auteur en nombre de trois — vers lesquelles doivent être concentrés tous les efforts pour le perfectionnement de l'education physique et du sport scolaire : 1) l'augmentation de la contribution de l'éducation physique et du sport dans la préparation et la conservation de la force de travailler. 2) l'accroissement de la contribution de l'éducation physique sur le plan éducatif. 3) le dépistage, la préparation et la promotion des éléments doués pour le sport de performance. On y montre aussi d'une manière pratique, le mode d'ont chacune de ces trois priorités doit se refléter pour assurer le succès dans le processus de modernisation de l'éducation physique scolaire.

GH. MITRA : Priorities in the Process of Physical Education Modernization in Schools.

The author has selected three priorities around which, in his opinion, every effort made for the improvement of physical education and sports in schools should center, viz. : a greater contribution of physical education and sports to training and preserving strength for work ; a greater contribution of physical education in educational terms ; the finding out, training and promotion of gifted pupils for performance sports. Likewise, he shows how each of the above priorities should work out in order to achieve success in the modernization of physical education in schools.

UNELE ASPECTE PRIVIND DEZVOLTAREA ANATOMO-FUNCȚIONALĂ ȘI A CALITĂȚILOR MOTRICE LA ELEVI

Prof. ALEXANDRU ZOTA
Școala generală nr. 2 — Suceava
Prof. VASILE MELINTE
Școala generală nr. 2 — Gura Humorului

Prezentul studiu s-a efectuat la Școala generală nr. 2 din orașul Gura Humorului, școală fără sală de sport, cu condiții mai grele privind desfășurarea orelor de educație fizică în perioadele cu multe precipitații.

Prin prezentul studiu s-a urmărit raportul dintre două eșantioane statistice ale aceluiași sex, precum și între sexe, eșantioanele fiind alcătuite din elementele statistice a cîte două clase cumulate prin mediile aritmetice separate, respectiv : B cu D și A cu C.

Cu aceste eșantioane s-au efectuat aceleași exerciții, cu același număr de repetări specifice fiecăruia dintre ambele cazuri, pentru a nu vicia rezultatul final și a se trage concluzii eronate.

Cu eșantionul B—D s-a lucrat polivalent, prin aceea că au fost introduse pentru exersare exerciții vizînd influențarea pozitivă a tuturor marilor grupe musculare, inclusiv cu hantele, bastoane, cutii umplute etc., pe cînd cu eșantionul martor s-au exersat numai elemente cu învingerea greutății propriului corp.

Supozițiile care ne-au condus la realizarea studiului au fost rezultante ale acumulărilor practice și ale necesităților de clarificare pentru îmbunătățirea performanțelor de masă ale tineretului școlar supus instruirii și educării.

La începutul studiului, în luna octombrie 1979, s-a procedat la executarea măsurării înălțimii și greutății corporale, a perimetrului toracic în expirație și în inspirație, a forței dinamometrice a brațului, a celor patru probe S.U.V.A. și a decasaltului. În luna mai a anului 1980 s-a procedat la o nouă măsurătoare a celor efectuate în toamnă, pentru a se vedea rezultatele și — ca urmare a procesului de influențare în dezvoltare, prin structurile de exerciții folosite — și a sistemelor de acționare, în ansamblu.

INTERPRETAREA REZULTATELOR

Analizînd dezvoltarea somatică a eșantioanelor supuse studiului, prin citirea tabloului sinoptic se constată următoarele :

— eșantionul fetelor, al claselor A—C cumulate, a intrat în studiu cu un plus de 2,94 kg, prin comparație cu omologul B—D, fenomen care

TABLOU SINOPTIC GENERAL

FETE

Nr. crt.	Nr. control	Denumirea eșantionului	Greutatea corporală (kg)			Înălțimea (m)			Evoluția coeficientului G/I			Perimetrul toracic în inspirație			Perimetrul toracic în expirație		
			a*	b*	c*	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	VII B	41,78	43,50	1,72	1,51	1,53	0,02	27,068	28,368	1,30	76,63	78,47	1,84	71,78	73,63	1,85
2	2	VII D	41,37	46,00	3,63	1,50	1,53	0,03	27,406	29,411	2,00	75,25	75,75	1,50	72,79	75,75	2,96
3	3	VII A	46,5	48,69	2,19	1,57	1,59	0,02	29,658	30,622	0,96	79,60	81,52	1,92	75,40	79,09	1,69
4	4	VII C	43,14	45,33	2,19	1,53	1,55	0,02	27,831	27,309	0,52	78,61	81,33	2,72	73,52	76,28	2,76
5	1	B+D	41,87	44,25	2,67	1,50	1,53	0,02	27,623	28,921	1,65	76,94	77,11	1,61	72,28	74,69	2,40
6	2	A+C	44,82	47,01	2,19	1,52	1,57	0,05	29,486	29,944	0,74	79,10	81,42	2,32	74,46	76,68	2,22
7	3	Diferența	2,94	2,76	0,48	0,01	0,04	0,02	1,863	1,023	0,90	3,16	4,31	0,65	2,17	1,99	0,17
		BĂIEȚI															
8	1	VII B	42,12	44,75	2,63	1,55	1,58	0,02	27,09	28,32	1,23	76,62	79,50	2,88	72,50	75,37	2,87
9	2	VII D	41,57	45,00	3,43	1,54	1,58	0,03	26,54	28,48	1,54	74,86	77,58	2,72	70,28	73,00	2,72
10	3	VII A	47,00	49,20	2,20	1,56	1,58	0,02	30,13	31,14	1,01	80,30	81,50	1,20	75,40	76,40	1,30
11	4	VII C	40,57	42,57	2,00	1,52	1,54	0,02	26,69	27,64	0,95	74,64	76,43	1,79	70,00	71,86	1,86
12	1	B-D	41,84	44,87	3,03	1,50	1,58	0,03	27,015	28,37	1,35	75,73	78,54	2,81	71,39	74,26	2,87
13	2	A+C	43,78	45,88	2,10	1,52	1,56	0,04	28,41	29,39	0,98	78,47	78,96	0,49	72,70	73,87	1,17
14	3	Diferența	1,95	1,01	0,93	0,01	0,02	0,008	1,385	1,02	0,37	2,47	0,42	2,31	1,31	0,39	1,18
15	1	Media pe sexe	0,01	0,62	0,35	0,00	0,05	0,007	0,688	0,551	0,29	1,21	1,43	1,14	0,89	0,43	0,46
16	2		1,03	1,92	1,91	0,00	0,01	0,10	1,07	0,60	0,07	0,63	2,45	1,82	1,76	2,81	1,08
17	3	Diferențe generale	1,02	1,30	1,575	0,00	0,04	0,06	0,388	0,053	0,227	0,575	1,025	0,785	0,865	2,385	0,593

*a=înainte de experiment; b=după experiment; c=diferența.

la sfîrșitul studiului se reduce la 2,74 kg, diferență care se micșorează deci cu 0,48 kg între eșantioanele celor două sexe (rîndul 7, coloanele 4, 5 și 6 din tabloul sinoptic). Citind rîndurile cinci și șase ale aceluiași tablou, la aceleași coloane, plus a șasea la aceleași rînduri, se observă că rata creșterii în greutate în perioada studiului este aproape egală, respectiv 2,67 și 2,19 kg, cu un plus de 0,48 kg în favoarea eșantionului B—D fete.

La băieți, la începutul studiului, eșantionul A—C intră cu un plus de greutate corporală de 1,95 kg, diferență care se micșorează la 1,01 kg, în raport cu celălalt eșantion, la sfîrșitul studiului.

Fenomenul de creștere a greutății corporale, la aceleași eșantioane, se situează la sfîrșitul studiului — cu 3,03 kg la eșantionul B—D și cu 2,10 kg la celălalt. Analizînd însă rîndul diferențelor (14), se constată tendința de omogenizare, prin faptul că diferența dintre ele se reduce cu 0,93 kg.

Privind coloanele referitoare la creșterea în înălțime (coloanele 7, 8 și 9), la fete se observă următoarele :

ȘI PRIN COMPARAȚIE

Forța dinamometrică			Alergarea de viteză			Aruncarea greutății cu spatele			Aruncarea greutății cu fața			Săritura în lungime			Decasalt		
a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
18,25	19,01	0,76	9,28	9,11	0,17	5,77	5,99	0,22	5,16	5,38	0,22	1,57	1,63	0,66	18,24	18,87	0,63
18,40	18,90	0,50	9,26	9,13	0,13	5,80	6,11	0,31	5,25	5,47	0,22	1,52	1,66	0,07	17,62	18,209	0,589
19,40	20,08	0,68	9,01	8,87	0,14	6,01	6,21	0,20	5,17	5,82	0,65	1,59	1,68	0,06	18,05	18,77	0,72
20,86	21,34	0,48	8,76	8,64	0,12	6,21	6,51	0,30	5,40	5,69	0,29	1,62	1,60	0,08	16,89	17,51	0,62
18,32	18,95	0,52	9,27	9,12	0,15	5,78	6,05	0,26	5,20	5,27	0,07	1,55	1,615	0,06	17,565	18,19	0,645
20,13	20,71	0,58	8,88	8,75	0,11	6,11	6,36	0,25	5,78	5,75	0,03	1,60	1,670	0,065	17,835	18,489	0,654
2,86	1,75	0,05	0,38	0,36	0,03	0,32	0,30	0,01	0,58	0,48	0,04	0,05	0,055	0,005	0,270	0,299	0,009
20,95	22,11	1,16	9,02	8,89	0,13	7,11	7,48	0,37	5,62	6,02	0,40	1,71	1,78	0,07	18,27	19,08	0,81
20,78	21,36	0,58	8,07	8,03	0,04	7,37	7,71	0,34	6,34	6,55	0,21	1,77	1,83	0,06	19,29	19,90	0,61
22,91	23,57	0,66	8,21	8,12	0,09	7,33	7,85	0,52	6,02	6,29	0,27	1,83	1,89	0,06	20,87	21,51	0,64
21,64	22,07	0,43	8,32	8,26	0,06	6,71	7,41	0,70	5,43	5,98	0,55	1,76	1,84	0,08	19,49	20,01	0,52
20,86	21,73	0,87	8,54	8,46	0,17	7,24	7,59	0,35	5,98	6,28	0,30	1,74	1,805	0,065	18,70	19,49	0,722
22,27	22,82	0,54	8,26	8,19	0,15	7,02	7,63	0,61	5,72	6,13	0,41	1,79	1,865	0,07	20,18	20,76	0,58
1,41	1,08	0,32	0,28	0,27	0,02	0,27	0,03	0,35	0,29	0,15	0,10	0,05	0,060	0,005	1,40	1,27	0,132
2,53	2,78	0,03	0,72	0,66	0,02	1,45	1,54	0,08	0,75	1,08	0,23	0,18	0,19	0,005	1,215	1,29	0,067
0,14	2,12	0,35	0,62	0,76	0,03	0,91	1,27	0,36	0,06	0,35	0,37	0,19	0,195	0,005	2,335	2,245	2,2905
0,393	0,660	0,307	0,1005	0,105	0,015	0,54	0,27	0,27	0,715	0,73	0,135	0,005	0,005	0,00	1,130	1,0005	0,0065

— eșantionul A—C are inițial cu 0,02 m mai mult, diferență care se mărește la 0,4 m la sfîrșitul experimentului între cele două eșantioane.

Raportul de 2 cm existent între cele două eșantioane feminine, cu o creștere de 5 cm la eșantionul A—C, nu-l apreciem a fi pus pe seama lucrului cu exerciții diferențiate.

La băieți, înălțimea corporală inițială este de peste un centimetru în favoarea eșantionului A—C, diferență care se mărește la 2 cm la sfîrșitul studiului. Raportul de 0,8 cm, real existent în final, ne atestă fenomenul de omogenizare.

Analizînd variația dezvoltării raportului $\frac{C}{I}$ se constată următoarele :

— în evoluție, pe sexe, valoarea de creștere a acestui indice, la grupa B—D atestă o diferență de creștere cu 1,65 în comparație cu baza de plecare, pe cînd la celălalt eșantion este de numai 0,74. Făcînd diferența diferențelor de creștere dintre cele două eșantioane, constatăm că este cu 0,90 mai puțin pentru eșantionul A—C.

La băieți, diferența de mărire a indicatorului în discuție se prezintă astfel : eșantionul B—D înregistrează o creștere de 1,35, pe cînd A—C înregistrează creșterea cu numai 0,98, fiind astfel o diferență cu 0,37 mai puțin la eșantionul secund.

— **Analizînd dinamica perimetrului toracic în inspirație** se înregistrează dinamica de creștere cu 1,61 cm — la eșantionul B—D și cu 2,32 cm — la eșantionul omolog, înregistrîndu-se și o diferență de 0,65 în plus pentru eșantionul secund. Privind rîndul 7, coloanele 16 și 17 se observă o diminuare a diferenței perimetrului toracic, la sfîrșitul studiului, între cele două eșantioane.

La băieți, eșantionul B—D are la începutul studiului cu 2,47 cm mai puțin decît omologul său, fenomen care, în final, se reduce la numai 0,42 cm diferență între ele. Sporul de creștere la primul eșantion este 2,81 cm, iar la cel secund — de numai 0,49 cm, înregistrîndu-se o diferență de creștere de 2,31 cm în favoarea primului eșantion.

Făcînd o comparație între evoluția celor două sexe se constată că eșantionul B—D al ambelor sexe este de la început cu valori mai mici, care, în ambele cazuri, se diminuează, neomogen însă.

— **Analizînd datele perimetrului toracic în expirație,** eșantionul B—D fete înregistrează valoarea inițială de 72,28 cm. și omologul — 74,46 cm, între ele existînd o diferență de 2,17 cm în plus la eșantionul A—C. Creșterile valorice cu 2,40 cm și 2,22 cm, cu o diferență de 0,17 cm în detrimentul eșantionului secund, atestă același proces de omogenizare la ambele eșantioane de fete.

La băieți, se pleacă cu o diferență de 1,31 cm în plus la eșantionul A—C, diferență care se micșorează la sfîrșitul studiului la numai 0,39 cm, dar este în plus pentru eșantionul B—D, fapt ce atestă pentru prima dată schimbarea platoului la acest eșantion. Dealtfel, valorile diferențiale de creștere intrinsecă de 2,87 cm și 1,17 cm, înscrise în rubricile coloanelor 18, rîndurile 12, 13, precum și diferența de 1,18 cm dintre ele din finalul startului sînt elocvente.

POTENȚELE BIOMOTRICE ÎN PERFORMANȚE

Forța dinamometrică a fetelor, la ambele eșantioane, crește cu 0,52 și, respectiv, 0,58, înregistrîndu-se o diferență de 0,05 în plus pentru eșantionul A—C. Privind retrospectiv capacitatea forței brațului, la începutul probei se înregistrează cu 2,86 unități mai mult la eșantionul secund, diferență ce se reduce la 1,75 unități, dar tot pentru același eșantion. Privind coloanele 21, la rîndurile 5—6, rata progresivă apreciem a fi minimă.

În aceeași probă, la băieți, comparativ cu a fetelor, situația se prezintă cu creșteri a capacității brațului — cu valori de 0,87 și 0,54 la eșantionul A—C. Diferența inițială dintre cele două eșantioane a fost de 1,14 și care la sfîrșitul studiului se reduce la 1,08, cu diferența finală de 0,32.

Alergarea de viteză ne reliefează îmbunătățiri la ambele eșantioane : cu 0,15 și, respectiv, 0,11 secunde, cu un plus de 0,03 secunde în favoarea primului eșantion. Analizînd cifrele seci însă, performanța eșantionului A—C este mai bună cu 0,38 secunde de la început și se reduce la 0,36, dar tot în favoarea acestuia.

La băieți, se pornește cu 8,46 și, respectiv, 8,19 secunde pe 50 m, deci cu o diferență pozitivă de 0,27 secunde în favoarea eșantionului A—C. La sfîrșitul studiului, ambele eșantioane își îmbunătățesc performanțele cu 0,17 și 0,15 secunde, respectiv cu 0,02 mai mult la eșantionul B—D. Performanțele eșantionului A—C sînt mai bune însă decît ale omologului, inițial cu 0,23 secunde și, în final, cu 0,27 secunde.

Făcînd o comparație a evoluției dintre cele două sexe, aspectul general se menține similar în dinamică.

Aruncarea greutății cu spatele, la fete, înregistrează media aritmetică per eșantion de 5,78 m și, respectiv, 6,11 m, cu o diferență în plus de 0,32 m pentru eșantionul A—C, fenomen care se menține în aceeași ordine și la sfîrșitul studiului, la diferență de 0,3 m. Rata creșterii este de 0,26 m și, respectiv, 0,25 m la eșantionul A—C, existînd o diferență în plus de 0,01 m în favoarea eșantionului B—D.

La băieți, se pornește cu 7,24 m și, respectiv, 7,02 m pentru eșantionul A—C, înregistrîndu-se un plus al ratei de început cu 0,27 m pentru eșantionul B—D. La sfîrșitul studiului, valorile se situează la 7,59 m și, respectiv, 7,63 m, cu o diferență de numai 0,03 m în plus în favoarea eșantionului A—C. La rubrica „diferențe" a acestei probe se constată că performanța primului eșantion a crescut cu 0,35 m, iar la eșantionul secund — cu 0,61 m. Aceste valori, prin comparație cu ale fetelor, atestă situații de fapt inverse, adică performanțele eșantionului A—C băieți depășesc pe cele ale eșantionului B—D băieți.

Aruncarea greutății cu fața, la fete, înregistrează valori medii de 5,2 m, deci cu o diferență de 0,58 m în favoarea eșantionului A—C. La sfîrșitul studiului se păstrează aceeași ordine, cu o rată de creștere de 0,07 și 0,03 m, înregistrîndu-se, în final, cu 0,48 m mai mult la eșantionul A—C.

La băieți, se înregistrează inițial 5,98 m și 5,72 m, deci cu un plus de 0,29 m în favoarea eșantionului B—D, fenomen invers comparativ cu situația în discuție la fete. La sfîrșitul studiului, situația se menține similară, cu o diferență de 0,15 m în favoarea primului eșantion, înregistrîndu-se rate de creștere de 0,3 și 0,41 m.

Săritura în lungime de pe loc, la fete, înregistrează inițial valori de 1,5 m și 1,6 m, cu 0,05 m mai mult la eșantionul A—C. La sfîrșitul studiului, se înregistrează 1,61 m și 1,67 m, menținîndu-se diferența de 0,05 m între valorile medii ale celor două eșantioane. Pe coloana 33, rîndul 7, se înregistrează 0,005 m, sumă ce reprezintă diferența în final între performanțele medii ale celor două eșantioane.

La băieți, se pornește cu valorile de 1,74 m și 1,79 m, situație similară cu a fetelor în ceea ce privește valorile medii pe un anume eșantion. La sfîrșitul studiului se obțin performanțele de 1,805 și 1,865 m ale eșantionului A—C, cu o diferență de 0,06 m în favoarea ultimului eșantion la sfîrșitul studiului. Rata creșterilor de 0,065 m și 0,07 m atestă menținerea acelorași valențe.

Decasaltul. La fete, valorile medii ale celor două eșantioane sînt de 17,565 m și 17,832 m, cu o diferență de 0,27 m în favoarea eșantionului A—C. Diferența ratei de creștere dintre cele două eșantioane este de 0,009 m, deci infimă.

La băieți, se pleacă cu 18,7 m și, respectiv, 20,8 m, cu o diferență de 1,4 m în favoarea eșantionului A—C. La sfîrșitul studiului, diferența se reduce la 1,27 m. Rata de creștere este de 0,722 m, respectiv 0,58 m, cu 0,132 m mai mult la eșantionul B—D.

CONCLUZII ȘI PROPUNERI

Categoriile de influențare a performanțelor, la ambele sexe, nu sînt cu rezultate similare datorită și particularităților de sex.

Avînd în vedere că la cele două eșantioane s-a lucrat polivalent — cu eșantionul B—D și cu învingerea greutății propriului corp — la eșantionul A—C, și unele diferențe de performanțe între cele două eșantioane sînt variabile.

Eșantionul A—C înregistrează performanțe superioare lui B—D la forța dinamometrică, săritura în lungime și decasalt, fenomen concret explicabil printr-o mai mare încărcătură a volumului greutății în efort, la fete.

La băieți, eșantionul B—D este mai bun la forța dinamometrică și decasalt.

Se mai constată o creștere a coeficientului perimetrului toracic la fete cu 0,009 m, după care toate diferențele de creștere pozitivă sînt în favoarea băieților.

Apreciem că influențele mai pregnante la eșantioanele băieților, conform ipotezei de la care s-a plecat și care, în mare măsură s-a confirmat și care conform rezultatelor ne indică în unele probe că exersarea cu greutatea propriului corp dă performanțe bune la elevii claselor V—VIII, dar și unele asimetrii între cele două sexe s-ar datora și particularităților de sex anatomo-fiziologice și, implicit, de potențial, dar și unor experiențe motrice în minus raportate la ale băieților.

Formarea și dezvoltarea apetitului pentru mișcare prin lecțiile de educație fizică, dirijate și corect dozate, conduc la formarea și dezvoltarea personalității umane, cu implicații pozitive asupra evoluției viitoare a cetățenilor.

Formarea spiritului critic, real, de apreciere și autoapreciere corectă în același timp, apoi aprecierea atit a partenerilor de întrecere, cît și a partenerilor din echipa proprie conduc la formare aspiritului de fair play, ajungîndu-se la recunoașterea corectă a liderului, a subordonării sale integrale în realizarea dezideratelor echipei.

Respectarea multiplelor reguli ale diferitelor jocuri sportive, a sarcinilor tehnico-tactice de joc, a succesului diferitelor componente ale exercițiilor, succesiuni de exerciții — inclusiv cu toată gama de execuții, conduce la formarea și dezvoltarea conștiinței despre sine în învățarea corectă a deprinderilor motrice și aplicarea lor în procesul vieții, cu maximă acuitate, la momentul oportun și în diferite procese ale muncii, ale exercițiilor utilitare de mai tîrziu, precum și la alcătuirea pentru formare a structurilor și exerciții strict necesare la toate vîrstele.

Vigoarea biofizică, ca element fundamental al inserării șirului de salturi calitative, o realizează astăzi mai mult ca totdeauna lecția de educație fizică, condusă competent-științific de profesorul de specialitate

căruia, astăzi, în condițiile tehnicizării rapide, îi revine misiunea fundamentală de menținere la parametrii necesari a funcționalității ființei umane și, implicit, a perfecționării acesteia, avîndu-se în vedere că, uneori, fără voia noastră, se instalează, la foarte multe persoane, acea adaptare involuntară a poziției statice.

Dacă, într-o perioadă a evoluției sale, individul făcea mari eforturi fizice pentru a-și procura hrana și era suficient de sănătos (și probabil nu așa de inteligent ca astăzi), de ce la o asemenea treaptă de acumulări de inteligență nu se păstrează măsura necesității intrinseci a efortului fizic condiționat cauzal pentru chiar existența sa, pentru a nu fi nevoie prea rapid de intervenții ajutătoare, „medicamentoase", pentru a exista ?

AL. ZOTA, V. MELINTE : Certains aspects concernant le développement anatomo-fonctionnel et les qualités motrices chez les élèves

L'étude présentée met en évidence les différences qui apparaissent dans le développement anatomo-fonctionnel et des qualités motrices durant l'année scolaire, entre les élèves du groupe soumi au test et le groupe témoin. Le premier groupe — experimental — a travaillé d'une manière polyvalente dans le cadre des leçons d'éducation physique, avec des exercices d'influence positive de tous les grands groupes musculaires, y compris les haltères, les bâtons, divers poids, tandis que le groupe témoin n'a travaillé que des exercices comprenant seulement des éléments pour vaincre le poids de leur propre corps.

Les auteurs constatent des influences plus évidentes au niveau des groupes d'élèves garçons qu'à celui des élèves filles, les deux groupes expérimentaux enregistrant des valeurs supérieures aux groupes témoin.

AL. ZOTA, V. MELINTE : Certains aspects concernant le développement anatomo-Growth and Motive Qualities Development

This study highlights the differences becoming manifest in the anatomical and functional growth and in the development of motive qualities of the pupils along the school-year. The latter were pointed out as a result of an experiment in which a number of data were compared : of pupils subject to the experiment and of a reference group. The experimental group performed during the physical education classes exercises with a positive impact on all the big muscular groups, including bar bells, dumb balls, bars, while the reference group concentrated on exercises aiming at defeating the weight of the own bodies.

The authors found greater influences with the groups of schoolboys than with those of schoolgirls, both experimental groups registering higher values than the reference group.

CONCEPTE NOI ÎN TEORIA ŞI PRACTICA ANTRENAMENTULUI SPORTIV MODERN ŞI SEMNIFICAŢIA LOR ÎN OBŢINEREA FORMEI SPORTIVE*

Conf. univ. dr. ALEXE NICU
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

1. CONSIDERAŢII GENERALE ŞI IPOTEZELE LUCRĂRII

1.1. Abordarea tradiţională a teoriei antrenamentului sportiv, subordonată mai mult raţiunilor didactice, se dovedeşte din ce în ce mai depăşită de realitatea lui. Această constatare o facem pe baza apariţiei unor concepte noi atît în practica, cît şi în teoria antrenamentului, care fie că înlocuiesc pe cele vechi, fie că operează cu o frecvenţă şi importanţă sporite faţă de acestea sau, cel mai important, circumscriu aspecte necunoscute în tratarea lor anterioară. Conceptele **model, programare, obiectivizare, indicatori, raţionalizare, standardizare, algoritmizare, optimizare** şi **simulare** au pătruns adînc şi ireversibil în limbajul domeniului, în gîndirea şi practica sportivilor şi a specialiştilor care îi înconjoară în procesul perfecţionării lor.

1.2. Apariţia lor nu este deloc întîmplătoare, cel puţin pentru experienţa noastră, întrucît ea a rezultat din emiterea unor ipoteze de lucru care le-a nominalizat, generîndu-le sensuri care le-au consacrat în ştiinţa antrenamentului contemporan, cel puţin pentru etapa ei actuală de dezvoltare şi rezolvare. Procesul genezei lor nu este simultan ci succesiv şi întotdeauna cauzal, ele rezultînd în mod determinat unele din altele — toate integrîndu-se însă într-un ansamblu unitar de acţiune şi funcţionalitate, mai larg şi mai adînc decît cel tradiţional.

1.3. Prin urmare, n-am făcut o simplă apariţie de extrapolare a acestor concepte, de mutare şi localizare a lor din alte domenii în cel al antrenamentului sportiv ci o implantare voită şi adîncă, reclamată de nevoile acestuia pentru a-şi mări eficienţa. Analiza critică a modului de abordare a antrenamentului în maniera lui tradiţională a evidenţiat caracterul declarativ, general aproximativ al procesului său, performanţa sportivă fiind în bună măsură rezultanta acţiunii necontrolate a unui mare număr de factori şi mijloace neselectate, slab obiectivizate şi de cele mai multe ori arbitrar introduse în economia sa. Identificarea şi inventarierea lor, cunoaşterea valorii contribuţiei reale la obţinerea produsului cumulat — performanţa planificată în concurs, modul lor de repetabilitate în succesiunea temporală şi spaţială a ciclului de pregătire ca şi optimizarea lor cît mai oportune au determinat conţinutul a-

*) Lucrare susţinută în cadrul Congresului mondial preolimpic de la Tbilisi.

cestor concepte şi adoptarea lor de către teoria şi practica antrenamentului.

2. SARCINILE LUCRĂRII

2.1. Definirea conceptelor, explicarea caracteristicilor esenţiale şi precizarea locului şi interrelaţiei lor în teoria şi practica antrenamentului.

2.2. Evaluarea eficienţei acţiunilor pe care conceptele le nominalizează în obţinerea formei sportive şi creşterea performanţei sportive.

3. METODOLOGIA CERCETĂRII

3.1. Introducerea şi verificarea conceptelor şi a acţiunilor pe care le determină s-a făcut începînd cu anul 1972, avînd ca subiecţi sportivi de clasă internaţională din mai multe ramuri sportive ciclice (atletism-semifond şi fond, înot, canotaj f.) şi aciclice (lupte, box, scrimă-sabie) şi jocuri-handbal şi polo.

3.2. După verificarea şi validarea lor au devenit elementele de bază ale planificării şi metodologiei de pregătire şi totodată ale analizei critice a performanţelor obţinute. În consecinţă, antrenamentele de la un ciclu anual la altul şi-au îmbunătăţit structura, conţinutul şi modalitatea de control riguros al desfăşurării lor.

4. CONCLUZII

4.1. Prezentarea noţiunilor, a definiţiilor (cu sublinierea caracteristicilor esenţiale), a modalităţii efective de aplicare şi a importanţei teoretice şi practice o facem în cronologia lor logică, aşa cum necesităţile le-au impus şi viaţa le-a confirmat.

4.2. **Obiectivizarea antrenamentului.** Din primul moment al cercetării noastre (longitudinale) am constatat cantitatea infimă de date cu care antrenorul operează, caracterul lor dispersat şi uneori contradictorii. Aşa am explicat dificultatea de întotdeauna a analizei critice atît a succeselor cît şi a insuccesele, precum şi a posibilităţii repetării primelor şi mai cu seamă a eliminării ultimelor. Ca o consecinţă imediată, planificarea procesului de antrenament s-a dovedit formală, în general declarativă, fără valoare practică sau cel puţin prospectivă. Neconfruntarea planificării cu nici o evidenţă a lipsit-o de verificarea elementară atît a incidenţei cu realitatea cît şi a eficienţei ei. În această perspectivă este greu de presupus că elementul de progres al planificării unei noi pregătiri ar rezulta din analiza profundă a realităţii care a precedat-o (şi, normal, a determinat-o), pe de o parte şi că realmente va fi aplicat şi realizat în cea care urmează.

În temeiul acestor considerente am conceput un sistem de înscriere a particularităţilor temporale, spaţiale şi de structură ale lecţiilor de antrenament, cu tot specificul lor dat de caracterul ciclic al efortului (în alergările de semifond şi fond din atletism, înot şi canotaj) sau aciclic (lupte, box, scrimă, handbal şi polo). Acest sistem ne-a dezvăluit pînă la detaliu intimitatea procesului de instruire şi perfecţionare, furnizîndu-ne date privind volumul efortului (în cantităţi variate de măsură), intensitatea, densitatea, complexitatea şi succesiunea lui în unitatea didactică de bază — lecţia de antrenament. În acest fel, am obiectivizat cifric şi procentual o imensă cantitate de informaţii de natură pedagogică (metodologia făcînd parte din didactica ei generală), pe care sportivul sau echipa au emis-o întot-

deauna fără a fi însă captată, sistematizată, codificată și interpretată atît în unitatea ei dialectică cît și în corelație cu cea biologică (fiziologică, biochimică, biomecanică) și, mai curînd, în cea psihologică și sociologică. Și în cazul acestor informații procesul obiectivizării se găsește în marș, lipsa sa de omogenitate fiind explicată de istoricul depășit al abordării în planul științelor tradiționale care l-au generat și de complexitatea în sine a problematicii (cum este cazul psihologiei). Prin urmare, **prin obiectivizare înțelegem acțiunea sistematizată de culegere a informațiilor izvorîte din procesul de pregătire și de concurs (suma lecțiilor de antrenament) și din reactivitatea (pe planuri diferite) a sportivului și de echivalare a lor în unități de măsură (cifrice) care permit operații de calcul necesare stabilirii cantității, calității și eficienței lor la un moment dat.**

4.3. **Raționalizarea.** Obiectivizarea pregătirii și concursului, sistematizarea și interpretarea datelor obținute au evidențiat o multitudine de aspecte ce le compun. Aceste date supuse la rîndul lor unei analize atente ne-au convins că economia antrenamentului este încărcată, o multitudine de mijloace (exerciții) fără semnificație pentru performanță creind interferențe de efect și dificultă de adaptare a organismului la solicitări lipsite de valoare pentru finalitatea pregătirii. Odată cu inventarierea mijloacelor am procedat la cercetarea raporturilor lor cu performanța urmărită. Operația a determinat analize fiziologice, biochimice, biomecanice și matematice pentru a cunoaște eficiența lor pe planuri diferite, pentru realizarea acesteia. Raportul cel mai direct care leagă un exercițiu de gestul motric al performanței din concurs este dat de analiza biomecanică, care precizează identitatea sau deosebirile lor de structură. Deci, o primă selecție am operat-o în temeiul acestor concluzii, folosind în completare o formulă a unui **coeficient** așa zis **de utilitate,** care ne-a stabilit o ierarhie a mijloacelor respective atît de necesară precizării strategiei includerii lor adecvate în planificarea pregătirii. Acestui prim pas de **raționalizare** (pentru că aceasta este finalitatea acțiunii analizelor concomitente sau succesive a mijloacelor) i-a urmat cunoașterea valorii lor maxime pe planul **solicitării** fiziologice și biochimice. În ramurile sportive ciclice bazate pe calitatea motrică — rezistență, clasificarea mijloacelor după regimul aerob-anaerob și mixt a condus la o substanțială restructurare a conținutului antrenamentelor în funcție de necesitățile resimțite de atleți sau canotori, stabilite atît după cercetarea capacității lor de efort în condiții de laborator sau înregistrări telemetrice, cît și după insuficiențele care le-au arătat în concurs (rezultate din diagrama curselor). În înot, raționalizarea a dus la o diferențiere și mai de detaliu prin împărțirea mijloacelor în șase zone de efort (1. preponderent anaerobe, alactate ; 2. preponderent anaerobe lactate ; 3. eforturi mixte ; 4. eforturi aerobe superioare ; 5. eforturi aerobe medii și 6. eforturi aerobe inferioare), care a nuanțat pregătirea și a ușurat metodologia intrării și menținerii înotătorilor în formă sportivă. În acest stadiu de rezolvare a problemei, mai cu seamă în sfera sporturilor ciclice, **mijloacele esențiale au fost trans-**

formate în probe de control. Raportarea valorilor (spaţiale şi temporale, acolo unde performanţa este cifrică) acestor probe de control la performanţa scontată sau obţinută prin calcularea coeficientului lor de corelaţie a arătat „contribuţia" fiecărui mijloc (proba de control) la stabilirea nivelului performanţei, compatibilitatea stadiului său de dezvoltare cu obiectivul de concurs. Un astfel de calcul, periodic realizat, permite o adaptare raţională, cauzală a planurilor de antrenament, cu volum şi o frecvenţă tratată cu o intensitate anumită a mijlocului deficitar sau excedentar. În acest stadiu de raţionalizare procesul metodologic al pregătirii performanţei a dobîndit o nouă „cheie", cea a **programării** desfăşurării sale în funcţie de eficienţa cumulată a mijloacelor de bază. Transformarea acestor mijloace în probe de control a determinat o astfel de tratare şi valorificare a lor în pregătire care, în acest fel, a devenit mult mai specializată (nu specifică).

Standardizarea şi algoritmizarea au fost conceptele pe care ni le-a impus stadiul de realizare a raţionalizării mijloacelor încheiată cu selecţia (pe căile arătate mai sus) mijloacelor semnificative pentru performanţa planificată. Odată cu **stabilitatea** structurii şi metodologiei folosirii mijloacelor s-au elaborat lecţii de antrenament de asemenea tipizate (pe calităţi motrice, pe elemente tehnice, tehnico-tactice şi fizico-tehnice) care, la rîndul lor, au provocat o tipizare a ciclurilor săptămînale, o stabilitate a conţinutului şi metodologiei lor. Această operaţie am denumit-o **standardizare** a mijloacelor, lecţiilor de antrenament şi ciclurilor săptămînale, operaţie care nu poate fi acuzată de **uniformitate** întrucît tipologia respectivă creează o **varietate** de soluţii cu singura diferenţă (substanţială) că ea este precis diversificată în funcţie de o eficienţă anumită, **codificată** şi **numerotată** şi totodată **stabilă** în aplicarea ei întotdeauna ordonată în economia întregii pregătiri. **Algoritmizarea** a însemnat pasul următor al valorificării logice, raţionale şi aplicate a mijloacelor standardizate prin stabilirea **succesiunii** lor optime nu numai în cadrul lecţiei şi ciclurilor săptămînale ci în toată desfăşurarea pregătirii. Evident, din multiplele variante ale algoritmurilor se va alege cel care corespunde cel mai bine sarcinilor de pregătire şi concurs.

Simularea în condiţii de concurs a însemnat soluţia complementară pe care specialiştii români au imaginat-o pentru a putea studia, în condiţii de laborator, caracteristicile tehnice ale sistemului de mişcări pe care sportivul (canotorul) le realizează în această situaţie, ca şi cele ale capacităţii lui de efort prin evidenţierea **puterii** mecanice exteriorizate. Evident, aparatul construit în această idee s-a numit **simulator.** Dar pentru faptul că el a permis repetabilitatea **sistemului de mişcări** în condiţii de concurs pentru **eliminarea erorilor tehnice** (cu ajutorul oscilatorului prin care s-a vizualizat fiecare ciclu de vîslire) şi **sporirea puterii canotorului** (măsurată în waţi) el a putut fi numit şi **„trenajor".** În acest fel, întreaga instalaţie a funcţionat şi în **scopul măsurării şi corectării şi în cel al repetării controlate a unui efort foarte apropiat de condiţiile concursului** pentru a-i îmbunătăţi parametrii.

Modelul. Intrînd în posesia atîtor informații despre esența antrenamentului am putut să identificăm o **multitudine de indicatori,** de ordinul zecilor și chiar al sutelor, ale căror **valori globale și intermediare** (pe etape, perioade și cicluri săptămînale) permit o caracterizare, o esențializare a desfășurării lui, corespunzător unui obiectiv de concurs prestabilit. În acest moment al gîndirii și practicii noastre am intrat în posesia unui **model de pregătire,** întotdeauna perfectibil (controlat) față de **modelul de concurs,** de asemenea și el obiectivizat și posibil de a fi pronosticat. Pe baza datelor modelului și a raporturilor dintre ele controlul intrării și menținerii sportivului în formă sportivă a putut fi realizat cu o mult mai mare precizie, care este însă încă departe de a fi absolută, conceptele amintite ca și conținutul fiind supuse unei neîncetate perfecționări.

A. NICU : Concepts nouveaux dans la théorie et la pratique de l'entraînement sportif moderne et leur signification dans l'obtention de la forme sportive

L'apparition de nouveaux concepts tant dans la pratique que dans la théorie de l'entrainement sportif n'est pas due au hasard, car elle résulte de l'apparition des hypothèses de travail qui les a nominalisé en leur donnant des senses consacrés par la science de l'entraînement contemporain au moins pour cette étape de développement.

Les concepts — modèle, programmation, objectivation, indicateurs, rationalisation, standartisation, optimisation et simulation ont profondément pénétré dans le langage du domaine, dans la pensée et la pratique des sportifs et des spécialistes qui les guident dans le processus de leur perfectionnement.

L'introduction et la vérification des concepts et des actions qu'ils déterminent, se sont produites même dès l'année 1972, ayant comme sujets des sportifs de classe internationale de plusieurs branches sportives cycliques (athlètisme — semi-fond et fond, natation, aviron féminin) et acycliques (lutte, boxe, escrime — épée) et jeux — handball et polo.

Après leur vérification et leur validation, ils sont devenus les éléments de base de la planification et de la méthodologie de préparation et, à la fois, de l'analyse critique de la performance obtenue. En conséquence, les entraînements d'un cycle annuel à l'autre ont amélioré la structure et la modalité de contrôle rigoureux de leur déroulement.

Ensuite, l'auteur présente les notions, les définitions, les modalités effectives d'application telles que les nécessités les ont imposées et la vie les a confirmées.

A. NICU : New Concepts in the Theory and Practice of Modern Training in Sports and Their Significance for the Sportsman's and Sportswoman's Fitness

That new concepts are now handled by both the theory and practice of modern training is not accidental ; they are very results of working hypotheses, which designated them and assigned them meanings which have sanctioned them in today's science of training, at least for the present period of development, for which they offer solutions.

Such concepts as — model, programming, objectifying means, pointers, rationing, standard types, algorythmic means, optimization, simulation — have gained currency on the thinking and practising of sportsmen and of the specialists concerned with continuous improvement.

Ever since 1972 such concepts have been introduced and checked, with international class sportsmen from various branches (athletics — long distance and middle distance racing, swimming, feminine rowing ; wrestling, boxing, fencing) and representing various games (handball and polo) acting as subjects.

Having been checked and validated they have become basic elements in the planning and methodology of training, as well as in the critical examination of the performances obtained. No wonder that training has annually improved in terms of structure and rigorously controlled display.

The author defines the notions and points out how they should be applied.

CONTRIBUŢII LA PERFECŢIONAREA SISTEMULUI DE APRECIERE A PERFORMANŢELOR OBŢINUTE DE HANDBALIŞTI LA PROBELE ŞI NORMELE DE CONTROL

Prof. HORIA ŞICLOVAN
Cibernetician NICU DUNĂ

I. PRECIZĂRI CU PRIVIRE LA ABORDAREA TEMEI

Instituirea unui sistem de probe şi norme de control capabil să ateste principalii indicatori ai pregătirii fizice, pe de o parte, şi stabilirea unei cît mai obiective aprecieri a rezultatelor obţinute de sportivi la trecerea acestora, pe de altă parte, constituie o preocupare de seamă a F. R. Handbal în dorinţa perfecţionării procesului de antrenament al handbaliştilor de performanţă.

Prezentul studiu a fost realizat la solicitarea F. R. Handbal care urmăreşte — pe baza experienţei acumulate pînă în prezent — îmbunătăţirea actualului sistem, în următoarele direcţii :

— să răspundă cerinţelor mereu crescînde ale handbalului internaţional ;

— să fie stimulativ, prin modul în care se acordă punctele ;

— să contribuie la aprecierea mai corectă a eforturilor depuse de antrenori pentru promovarea în echipele divizionare a jucătorilor foarte înalţi ;

— să soluţioneze — sub raportul pregătirii fizice — mai bine problematica ridicată de schimbul de generaţii.

II. PRELUCRAREA DATELOR

Au fost prelucrate statistic — au fost calculate media aritmetică ($\bar{x}$), abaterea standard (s) şi coeficientul de variabilitate (c.v.) — statura, vîrsta şi rezultatele jucătorilor divizionari obţinute la trecerea probelor şi normelor de control în august şi septembrie 1979 (vezi tabelele 1—6).

Tabelul 1

DIVIZIA A MASCULIN (123 jucători)

Indicatori statistici	Statura	Vîrsta	30 m	10×30 m	Deplasare în triunghi	Dribling printre jaloane	Aruncarea mingii	Test Cooper	Decasalt
$\bar{x}$	185,8	25,9	4,16	4,18	16,10	6,09	50,29	2989,3	28,91
s	5,8	4,3	0,12	0,13	0,46	0,23	4,08	141,7	1,4
c.v.	3,12	16,6	2,88	3,11	2,86	3,77	8,11	4,74	4,84

III. INTERPRETAREA DATELOR

La majoritatea probelor, media aritmetică — comparativ cu cele precedente — prezintă valori e-

Tabelul 2

DIVIZIA B MASCULIN (317 jucători)

Indicatori statistici	Statura	Vîrsta	30 m	10×30 m	Deplasare în triunghi	Dribling printre jaloane	Aruncarea mingii	Test Cooper	Decasalt
$\bar{x}$	18 3,9	23,8	4,18	4,19	16,29	6,05	47,78	3002,8	28,57
s	7,2	3,02	0,12	0,13	0,59	0,27	4,01	165,0	1,15
c.v.	3,91	12,69	2,87	3,10	3,62	4,46	8,39	5,49	4,02

gale *), ceea ce înseamnă că jucătorii divizionari se mulțumesc, în general, să obțină numărul de puncte necesar îndeplinirii baremului, dar mai puțin să-l depășească ; singurul progres notabil este înregistrat la proba de deplasare în triunghi, unde performanța medie scade cu mai mult de o secundă.

Indicatorii statistici ai dispersiei rezultatelor, abaterea standard și coeficientul de variabilitate — care are, în general, valori sub 5% — scot în evidență o foarte bună omogenitate a performanțelor realizate **).

IV. SISTEMUL DE APRECIERE PROPUS

1. Fundamentarea matematică a sistemului

Sistemul de apreciere propus este capabil să răspundă noilor cerințe ; el generează tabelele de punctaj prin utilizarea unei funcții matematice cu variație neliniară.

În general, prin funcție se înțelege o relație matematică care pune în corespondență elementele a două mulțimi, astfel încît unui element din prima mulțime să-i corespundă un singur element din cea de a doua mulțime. În cazul nostru, elementele primei mulțimi reprezintă rezultatele ce se pot obține la o probă și normă de control, iar elementele celei de a doua mulțimi — punctele ce vor putea fi atribuite fiecărui rezultat.

Spunem că o funcție variază neliniar atunci cînd, la diferențe constante între elementele primei

Tabelul 3

DIVIZIA A FEMININ (156 jucătoare)

Indicatori statistici	Statura	Vîrsta	30 m	5×30 m	Deplasare în triunghi	Dribling printre jaloane	Aruncarea mingii	Test Cooper	Decasalt
$\bar{x}$	169,5	23,5	4,72	4,73	17,79	6,46	38,81	2016,4	11,66
s	6,1	4,1	0,15	0,13	0,69	0,19	2,98	108,4	0,46
c.v.	3,6	17,45	3,18	2,75	3,88	2,94	7,68	5,37	3,94

*) Mediile aritmetice precedente sînt prezente în dreptul cifrei de 50 de puncte în tabelele de punctaj stabilite de F.R.H. pînă acum.

** Acest aspect nu constituie obiectul prezentului studiu.

Tabelul 4

DIVIZIA B FEMININ (292 jucătoare)

Indicatori statistici	Statura	Vîrsta	30 m	5×30 m	Deplasare în triunghi	Dribling printre jaloane	Aruncarea mingii	Test Cooper	Decasalt
$\bar{x}$	168,8	21,8	4,73	4,74	17,94	6,45	37,37	2026,4	11,60
s	5,4	3,4	0,14	0,13	0,71	0,24	3,36	115,7	0,20
c.v.	3,2	15,6	2,96	2,74	3,96	3,72	8,99	5,71	1,72

mulțimi, aceasta face să corespundă diferențe variabile între elementele celei de a doua.

În cazul nostru, la creșteri egale ale rezultatelor, sistemul prin intermediul funcției pune în corespondență o creștere inegală de puncte, care se amplifică pe măsură ce performanțele se apropie de cea maximă.

Cele prezentate mai sus pot fi sintetizate printr-o reprezentare grafică în plan (fig. 1), considerînd pe axa On rezultatele unei probe (r_1, r_2, r_n, unde n = numărul maxim de rezultate considerate), iar pe axa Oy numărul de puncte (P_1, P_2... Pm, unde m=numărul maxim de puncte al tabelei, iar fri reprezintă numărul de puncte ce corespund rezultatului ri prin funcția f). În figura 1 nu este prezent numărul de puncte, ci numai funcția care realizează corespondența

Tabelul 5

JUCĂTORI DIVIZIONARI A ȘI B (440)

Indicatori statistici	Statura	Vîrsta	30 m	10×30 m	Deplasare în triunghi	Dribling printre jaloane	Aruncarea mingii	Test Cooper	Decasalt
$\bar{x}$	184,4	24,3	4,17	4,18	16,24	6,06	48,45	2999,3	28,66
s	6,9	3,45	0,12	0,13	0,56	0,26	4,18	159,1	1,16
c.v.	3,74	14,2	2,88	3,11	3,45	4,29	8,63	5,3	4,05

Tabelul 6

JUCĂTOARE DIVIZIONARE A ȘI B (448)

Indicatori statistici	Statura	Vîrsta	30 m	5×30 m	Deplasare în triunghi	Dribling printre jaloane	Aruncarea mingii	Test Cooper	Decasalt
$\bar{x}$	169,0	22,4	4,73	4,74	17,89	6,45	37,87	2022,9	11,62
s	5,7	3,7	0,14	0,13	0,71	0,18	3,31	113,5	0,45
c.v.	3,37	16,52	2,96	2,74	3,97	2,79	8,74	5,6	3,87

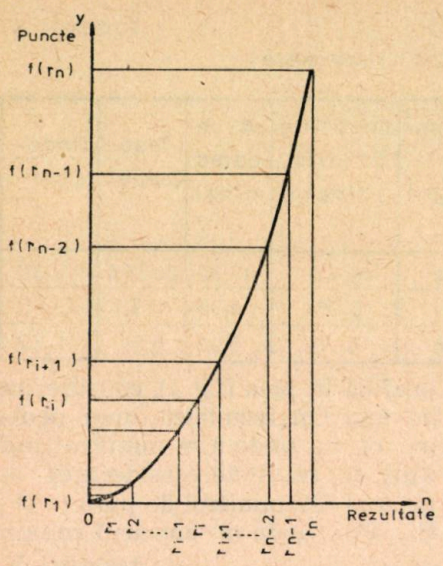


Fig.1

dintre acesta și performanța obținută. Cercetările efectuate în acest sens scot în evidență faptul că utilizarea unei funcții matematice cu variație neliniară pentru generarea unei tabele de punctaj în condiții optime implică un număr maxim de cel puțin 200 de puncte.

Privind reprezentarea grafică, se observă că, dacă pe axa On (axa rezultatelor) diferențele dintre fiecare rezultat și următorul sînt egale, pe axa Oy (axa punctelor) diferențele dintre punctele corespunzătoare rezultatelor prin funcția f sînt inegale. Inegalitatea se accentuează pentru rezultatele apropiate de performanța cea mai bună.

Acest mod de abordare a problemei a permis programarea calculelor necesare elaborării sistemului de scalare pe calculatorul FELIX C 256, creînd astfel posibilitatea de a genera tabele de punctaj, cu condiția de a se preciza pentru fiecare tabelă numărul de puncte, numărul de probe, performanța minimă, performanța medie și performanța maximă pentru fiecare probă.

2. Caracteristicile sistemului :

2.1. atribuie un număr de 200 de puncte rezultatelor maxime obținute la fiecare probă și normă de control, în sistemul de punctaj fiind introduse vîrsta și statura, punctate din an în an și din centimetru în centimetru ;

2.2. este stimulativ, tabelele de punctaj fiind generate de o funcție matematică neliniară ;

2.3. corespunde cerințelor mereu crescînde ale handbalului internațional, prin :

2.3.1. acordarea de puncte care favorizează promovarea în divizii a jucătorilor foarte înalți, dar cu o bună motricitate, și, totodată, determină o exigență crescută față de rezultatele obținute de jucătorii scunzi, care trebuie să aibă calități motrice deosebite ;

2.3.2. asigurarea unei mai bune pregătiri fizice a sportivilor mai în vîrstă (fapt care permite rezolvarea unor probleme importante care apar în schimbarea generațiilor de sportivi) ;

2.4. baremul minim este stabilit în funcție de mediile aritmetice obținute din prelucrarea datelor la fiecare probă ; astfel, după datele obținute la probele și normele control din vara și toamna anului 1979, trebuie să se realizeze minimum 692 de puncte de jucătorii de cîmp și 599 de puncte de portari, iar jucătoarele — 641 și, respectiv, 545 de puncte ;

2.5. este compensator, deoarece din numărul maxim de puncte de 1800 — pentru jucătorii de cîmp — punctajul cumulativ al mediilor aritmetice reprezintă

TABELA DE PUNCTAJ-HANDBAL MASCULIN

Puncte	Statura	Vîrsta	30 m	10×30 m	Deplasare în triunghi	Dribling printre jaloane	Aruncarea mingii	Test Cooper	Decasalt
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
200	198,0	18,0	3,81	3,56	13,80	5,38	63,00	3450	32,50
199									
198				3,57		5,39			
197			3,82			5,40		3440	32,40
196									
195				3,58					
194					13,90	5,41	62,50		
193				3,59		5,42		3430	
192			3,83						32,30
191				3,60		5,43			
190	197,0								
189				3,61		5,44		3420	32,20
188			3,84		14,00		62,00		
187						5,45			
186				3,62		5,46			
185								3410	32,10
184			3,85	3,63		5,47			
183									
182				3,64	14,10	5,48	61,50		
181								3400	32,00
180	196,0		3,86			5,49			
179				3,65					
178						5,50			
177		19,0		3,66	14,20	5,51		3390	31,90
176			3,87				61,00		
175				3,67		5,52			
174								3380	
173			3,88	3,68		5,53			31,80
172									
171				3,69	14,30	5,54			
170	195,0						60,50	3370	31,70
169			3,89			5,55			
1,68				3,70		5,56			
167									
166				3,71		5,57		3360	31,60
165			3,90		14,40				
164				3,72		5,58	60,00		
163								3350	
162				3,73		5,59			31,50
161	194,0		3,91			5,60			
160				3,74	14,50			3340	
159						5,61			31,40
158							59,50		
157			3,92	3,75		5,62			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
156						5,63		3330	
155				3,76					31,30
154		20,0	3,93		14,60	5,64			
153				3,77		5,65	59,00	3320	
152									31,20
151	193,0			3,78		5,66			
150			3,94	3,79		5,67		3310	
149					14,70				31,10
148						5,68			
147			3,95	3,80			58,50		
146				3,81		5,69		3300	31,00
145						5,70			
144					14,80				
143			3,96	3,82		5,71		3290	
142	192,0					5,72	58,00		30,90
141				3,83					
140			3,97			5,73			
139				3,84	14,90			3280	
138						5,74			
137				3,85		5,75			
136			3,98				57,50	3270	
135				3,86		5,76			30,70
134	191,0	21,0			15,00				
133			3,99	3,87		5,77		3260	30,60
132				3,88		5,78			
131							57,00		
130			4,00	3,89		5,79		3250	
129					15,10	5,80			30,50
128				3,90					
127			4,01			5,81		3240	
126	190,0			3,91		5,82	56,50		30,40
125						5,83			
124				3,92	15,20			3230	
123			4,02			5,84			30,30
122				3,93		5,85			
121							56,00	3220	
120			4,03	3,94		5,86			30,20
119				3,95	15,30	5,87			
118								3210	
117	189,0		4,04	3,96		5,88	55,50		30,10
116						5,89			
115		22,0		3,97	15,40	5,90		3200	
114			4,05						30,00
113				3,98		5,91			
112						5,92	55,00	3190	
111			4,06	3,99	15,50				29,90
110	188,0			4,00		5,93			
109						5,94		3180	
108			4,07	4,01		5,95			29,80
107							54,50		
106				4,02	15,60	5,96		3170	
105			4,08			5,97			29,70

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
104				4,03					
103				4,04		5,98	54,00	3160	29,60
102	187,0		4,09			5,99			
101				4,05	15,70	6,00		3150	
100									29,50
99			4,10	4,06		6,01			
98				4,07		6,02	53,50	3140	
97		23,0			15,80	6,03			29,40
96			4,11	4,08					
95	186,0					6,04		3130	
94				4,09		6,05			29,30
93			4,12	4,10	15,90	6,06	53,00	3120	
92						6,07			29,20
91				4,11					
90			4,13	4,12		6,08		3110	
89					16,00	6,09	52,50		29,10
88	185,0		4,14	4,13		6,10			
87						6,11		3100	
86				4,14					29,00
85			4,15	4,15	16,10	6,12	52,00	3090	
84						6,13			
83				4,16		6,14			28,90
82			4,16	4,17				3080	
81	184,0	24,0			16,20	6,15	51,50		28,80
80				4,18		6,16		3070	
79			4,17	4,19		6,17			
78						6,18			28,70
77			4,18	4,20	16,30		51,00	3060	
76						6,19			
75				4,21		6,20			28,60
74	183,0		4,19	4,22		6,21		3050	
73					16,40	6,22	50,50		28,50
72				4,23				3040	
71			4,20	4,24		6,23			
70						6,24			28,40
69			4,21	4,25	16,50	6,25	50,00	3030	
68	182,0			4,26		6,26			28,30
67						6,27		3020	
66			4,22	4,27		6,28			28,20
65		25,0		4,28	16,60	6,29	49,50	3010	
64			4,23	4,29		6,30			
63									28,10
62				4,30	16,70	6,31		3000	
61	181,0		4,24	4,31		6,32	49,00		28,00
60						6,33		2990	
59			4,25	4,32		6,34			27,90
58				4,33	16,80	6,35		2980	
57						6,36	48,50		
56			4,26	4,34					27,80
55	180,0			4,35		6,38		2970	
54			4,27	4,36	16,90				27,70
53						6,39	48,00	2960	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
52				4,37		6,40			
51		26,0	4,28	4,38	17,00	6,41		2950	27,60
50						6,42	47,50		
49	179,0		4,29	4,39		6,43			27,50
48				4,40		6,44		2940	
47			4,30	4,41	17,10	6,45			27,40
46						6,46	47,00	2930	
45			4,31	4,42		6,47			27,30
44				4,43	17,20	6,48		2920	
43	178,0			4,44		6,49	46,50		27,20
42			4,32			6,50		2910	
41				4,45					
40			4,33	4,46	17,30	6,52		2900	27,10
39				4,47			46,00		
38			4,34	4,48		6,54		2890	27,00
37	177,0	27,0			17,40				
36			4,35	4,49		6,55	45,50	2880	26,90
35				4,50		6,57			
34				4,51	17,50			2870	26,80
33			4,36	4,52		6,58			
32	176,0					6,59	45,00		26,70
31			4,37	4,53	17,60	6,60		2860	
30				4,54		6,61			26,60
29			4,38	4,55		6,62	44,50	2850	
28					17,70	6,63			26,50
27			4,39	4,56		6,64		2840	
26	175,0			4,57		6,65			26,40
25			4,40	4,58		6,66	44,00	2830	
24		28,0		4,59	17,80	6,68		2820	26,30
23									
22			4,41	4,60		6,70	43,50		26,20
21	174,0		4,42	4,61	17,90	6,71		2810	
20				4,62		6,72			26,10
19			4,43	4,63		6,73	43,00	2800	
18				4,64	18,00	6,74			26,00
17				4,65		6,75		2790	
16	173,0		4,44			6,76	42,50	2780	25,90
15				466	18,10	6,77			
14			4,45	4,67		6,78		2770	25,80
13			4,46	468		6,79	42,00		
12		29,0		4,69	18,20	6,81		2760	25,70
11	172,0			4,70		6,82			
10			4,47	4,71	18,30	6,83	41,50	2750	25,60
9			4,48	4,72		6,84			
8				4,73		6,85		2740	25,50
7			4,49			6,86	41,00		
6	171,0			4,74	18,40	6,87		2730	25,40
5			4,50	4,75		6,88			25,30
4				4,76	18,50	6,89	40,50	2720	
3			4,51	4,77		6,91		2710	25,20
2				4,78		6,92			
1	170,0	30,0	4,52	4,79	18,60	6,93	40,00	2700	25,10

TABELA DE PUNCTAJ-HANDBAL FEMININ

Puncte	Statura	Vîrsta	30 m	5×30 m	Deplasare în triunghi	Dribling printre jaloane	Aruncarea mingii	Test Cooper	Decasalt
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
200	185,0	16,0	4,00	4,21	16,20	5,90	49,50	24 30	13,10
199									
198			4,01			5,91			
197				4,22					
196						5,92			
195								2420	
194			4,02			5,93			
193				4,23			49,00		
192			4,03		16,30				
191	184,0					5,94		2410	13,00
190									
189			4,04	4,24		5,95			
188									
187						5,96		2400	
186			4,05	4,25			48,50		
185						5,97			
184					16,40				
183			4,06			5,98			
182	183,0			4,26				2390	
181									12,90
180			4,07			5,99			
179									
178		17,0		4,27		6,00	48,00		
177			4,08		16,50			2380	
176						6,01			
175			4,09	4,28					
174	182,0					6,02			
173			4,10					2370	
172						6,03			12,80
171				4,29			47,50		
170			4,11			6,04			
169					16,60			2360	
168				4,30		6,05			
167			4,12						
166						6,06			
165	181,0							2350	
164			4,13	4,31		6,07	47,00		
163									12,70
162			4,14		16,70	6,08			
161				4,32				2340	
160						6,09			
159			4,15						
158		18,0		4,33		6,10	46,50		
157	180,0								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
156			4,16			6,11			
155									
154			4,17	4,34	16,80	6,12			12,60
153								2320	
152						6,13			
151			4,18	4,35			46,00		
150						6,14			
149	179,0		4,19					2310	
148				4,36		6,15			
147					16,90				
146			4,20			6,16			12,50
145				4,37			45,50	2300	
144			4,21			6,17			
143									
142	178,0		4,22	4,38		6,18			
141					17,00			2290	
140						6,19			
139		19,0	4,23	4,39		6,20	45,00		
138									12,40
137			4,24			6,21		2280	
136									
135			4,25	4,40		6,22			
134	177,0				17,10				
133				4,41		6,23	44,50	2270	
132			4,26						
131						6,24			
130			4,27	4,42		6,25			12,30
129								2260	
128									
127	176,0		4,28	4,43	17,20	6,26	44,00		
126						6,27		2250	
125			4,29						
124				4,44		6,28			
123			4,30						
122						6,29		2240	12,20
121		20,0	4,31	4,45	17,30	6,30	43,50		
120									
119	175,0		4,32			6,31		2230	
118				4,46					
117			4,33			6,32			
116									
115				4,47	17,40	6,33	43,00	2220	12,10
114			4,34			6,34			
113	174,0								
112			4,35	4,48		6,35			
111						6,36		2210	
110			4,36						
109				4,49	17,50	6,37	42,50		
108			4,37					2200	12,00
107						6,38			
106	173,0		4,38	4,50		6,39			
105									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
104		21,0	4,39	4,51		6,40	42,00	2190	
103					17,60	6,41			
102									
101			4,40	4,52		6,42		2180	11,90
100			4,41						
99	172,0					6,43			
98				4,53			41,50	2170	
97			4,42		17,70	6,44			
96				4,54		6,45			
95			4,43					2160	
94						6,46			11,80
93	171,0		4,44	4,55		6,47	41,00		
92			4,45		17,80	6,48		2150	
91				4,56					
90						6,49			
89			4,46						
88		22,0	4,47	4,57		6,50	40,50	2140	
87	170,0					6,51			11,70
86				4,58	17,90				
85			4,48			6,52		2130	
84						6,53			
83			4,49	4,59			40,00		
82			4,50			6,54		2120	
81	169,0			4,60	18,00	6,55			11,60
80			4,51						
79						6,56		2110	
78			4,52	4,61		6,57	39,50		
77									
76			4,53	4,62		6,58		2100	
75	168,0				18,10	6,59			
74			4,54						11,50
73		23,0		4,63		6,60	39,00	2090	
72			4,55			6,61			
71				4,64					
70			4,56		18,20	6,62		2080	
69	167,0		4,57	4,65		6,63	38,50		
68						6,64		2070	11,40
67			4,58						
66				4,66		6,65			
65			4,59		18,30	6,66		2060	
64	166,0			4,67		6,67	38,00		
63			4,60						
62			4,61	4,68		6,68		2050	11,30
61						6,69			
60		24,0	4,62	4,69	18,40	6,70	37,50		
59								2040	
58	165,0		4,63			6,71			
57				4,70		6,72			
56			4,64			6,73		2030	11,20
55			4,65	4,71	18,50		37,00		
54						6,74		2020	
53			4,66	4,72		6,75			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
52	164,0								
51			4,67	4,73	18,60	6,76	36,50	2010	11,10
50			4,68			6,77			
49				4,74		6,78			
48			4,69			6,79		2000	
47	163,0	25,0		4,75		6,80	36,00		
46			4,70		18,70				
45			4,71			6,81		1990	11,00
44				4,76		6,82			
43			4,72			6,83		1980	
42	162,0		4,73	4,77	18,80	6,84	35,50		
41									
40			4,74	4,78		6,85		1970	10,90
39						6,86			
38			4,75	4,79		6,87	35,00	1960	
37	161,0		4,76		18,90				
36				4,80		6,88			
35			4,77			6,89		1950	10,80
34		26,0	4,78	4,81		6,90	34,50		
33					19,00	6,91		1940	
32	160,0		4,79	4,82		6,92			
31			4,80			6,93			
30				4,83			34,00	1930	
29			4,81		19,10	6,94			10,70
28	159,0		4,82	4,84		6,95		1920	
27						6,96			
26			4,83	4,85		6,97	33,50		
25			4,84			6,98		1910	
24				4,86	19,20	6,99			10,60
23	158,0		4,85					1900	
22		27,0	4,86	4,87		7,00	33,00		
21				4,88		7,01		1890	
20			4,87		19,30	7,02			
19			4,88	4,89		7,03	32,50	1880	10,50
18	157,0					7,04			
17			4,89	4,90		7,05			
16			4,90		19,40	7,06		1870	
15				4,91		7,07	32,00		10,40
14	156,0		4,91			7,08		1860	
13			4,92	4,92		7,09			
12			4,93		19,50			1850	
11		28,0		4,93		7,10	31,50		
10	155,0		4,94	4,94		7,11		1840	10,30
9			4,95			7,12			
8			4,96	4,95	19,60	7,13	31,00		
7						7,14		1830	
6			4,97	4,96		7,15			
5	154,0		4,98		19,70	7,16		1820	10,20
4				4,97		7,17	30,50		
3			4,99	4,98		7,18		1810	
2			5,00			7,19			
1	153,0	29,0	5,01	4,99	19,80	7,20	30,00	1800	10,10

pentru seniori 38,44%, iar pentru senioare 35,05%.

3. Aplicarea în practică a sistemului.

S-au convertit experimental în puncte rezultatele obținute de sportivi în august-septembrie 1979, rezultînd următoarea situație :

— la diviziile masculine, din 440 de sportivi, 271 (222 jucători de cîmp și 49 portari) realizează baremul (vezi 2.4.), iar 169 (156 de jucători de cîmp și 13 portari) nu-l îndeplinesc ;

— la diviziile feminine, din 448 de sportive, 262 (217 jucătoare de cîmp și 45 portari) realizează baremul, iar 186 (171 jucătoare de cîmp și 15 portari) nu-l îndeplinesc.

Prin aplicarea noului sistem de scalare propus — care elimină actuala stare de automulțumire — și a baremului de punctaj, aproape toți sportivii care nu-l realizează îl vor putea îndeplini printr-o instruire sistematică și continuă.

De exemplu, o sportivă care a realizat 600 de puncte va trebui să se străduiască să obțină încă 41 de puncte. Presupunînd că poate progresa, de pildă, la pentasalt și la testul Cooper, ca să-și realizeze baremul, ar trebui să sară 11,60 m, în loc de 11,50 m (7 puncte în plus), și să alerge 1950 m, în loc de 1825 m (35 de puncte în plus) *).

V. CONCLUZII

1. Se constată o stare de automulțumire în privința pregătirii fizice atît la sportivi, cît și la antrenori.

2. Numărul mare de sportivi care nu-și realizează baremul minim propus se datorează și deficiențelor actualului sistem de scalare, care nu este stimulativ.

3. Prin introducerea staturii și a vîrstei în sistemul de punctaj, se asigură condiții favorabile pentru promovarea în divizii a jucătorilor foarte înalți și pentru un mai corect schimb de generații de sportivi.

VI. PROPUNERI

1. Renunțarea la scalarea Hull, care nu este stimulativă, deoarece rezultatele obținute nu sînt tratate diferențiat, acordîndu-se un număr constant de puncte pentru orice performanță, fie mai slabă, fie mai bună.

2. Adoptarea — cu modificările de rigoare — de către federațiile sportive a sistemului de apreciere propus.

3. Aplicarea în practică de către F. R. Handbal a rezultatelor prezentului studiu.

*) Spațiul restrîns nu permite prezentarea și a altor exemple. Fiecare antrenor poate transforma rezultatele obținute de sportivi în puncte și calcula suma acestora, apreciind astfel unde se găsește cu sportivii săi în etapa actuală, folosind noul sistem de punctaj.

H. ȘICLOVAN, N. DUNĂ : Contributions au perfectionnement du système d'appréciation des performances obtenues par les handballeurs aux épreuves et aux normes de contrôle

Les auteurs, se basant sur cette étude, constatent que : les sportifs manifestent un sentiment de self-contentement quant à leur préparation physique ; le système actuel scalaire Hull n'est pas stimulant ; ces déficiences peuvent être éliminées par l'adoption d'un nouveau système d'appréciation, dans lequel soient intro-

duits pour marquer les points l'âge et la taille. On y présente le nouveau systeme de marquer les points qui, selon l'avis des auteurs, assure des conditions favorables pour la promotion dans championnats (divisions) des joueurs très grands et pour un échange plus correct entre les générations de sportifs.

H. ȘICLOVAN, N. DUNĂ : Contributions to the Improvement of the Evaluation System of Handball Players' Performances in Control Events and Norms

The following conclusions were drawn by the authors who undertook a study on the evaluation system of handball players : the sportsmen display self-satisfaction with their physical training ; the Hull scaling system in force is not acting as a stimulus ; the relevant deficiencies can be eliminated by the introduction of a new evaluation system which should not include height and age among the points to be taken into consideration. The authors offer a new system of points to be taken account of which, in their opinion, favours the promotion of wery tall players while ensuring a more correct exchange between the generations of sportsmen.

Doriți să primiți revista „Educație fizică și sport" la timp și în cele mai bune condiții ?

Reinnoiți-vă abonamentele la revista „Educație fizică și sport" pe anul 1981 !

Abonamentele se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

MIJLOACE OBIECTIVE DE APRECIERE A EVOLUŢIEI VOLEIBALIŞTILOR ÎN PREGĂTIRE ŞI CONCURS (I)

Antrenor emerit GHEORGHE CONSTANTINESCU
Clubul sportiv „Dinamo" — Bucureşti

În metodica modernă a antrenamentului sportiv, **obiectivizarea procesului de pregătire** are un rol de mare importanţă. Subordonată celor trei cerinţe ale desfăşurării pregătirii şi a concursului sportiv — **planificare, evidenţă, analiză —**, preocuparea de a avea la dispoziţie date concrete, obiective, reprezintă — pentru antrenor — unul dintre aspectele esenţiale ale cunoaşterii şi dirijării parametrilor cantitativi şi calitativi ce condiţionează performanţa sportivă.

A şti cît şi cum lucrezi, ce eficienţă au diferitele mijloace folosite în lecţia de antrenament, cum sînt ele aplicate în joc, sînt întrebări permanente atît ale antrenorului, cît şi ale sportivului în preocupările lor de creştere neîntreruptă a măiestriei şi, implicit, a rezultatelor sportive.

Dacă majoritatea sporturilor individuale folosesc atît în pregătire, cît şi în concurs parametri cantificabili, jocurile sportive au la dispoziţie, îndeosebi, date şi aprecieri subiective. Iată de ce cei ce lucrează în domeniul acestor ramuri sportive sînt într-o permanentă căutare de noi metode şi mijloace mai concrete, mai obiective, care să le permită o îmbunătăţire a muncii lor.

Din multitudinea de metode folosite în obiectivizarea procesului de pregătire, **diagramele de antrenament** considerăm că pot ajuta în acest domeniu, reprezentînd o oglindă fidelă a desfăşurării lecţiei de antrenament, prin cuprinderea unei serii de date utile evidenţei şi dirijării antrenamentului sportiv.

Aceste mijloace obiective de urmărire a desfăşurării antrenamentului au fost folosite de noi cu precădere în decursul ultimilor ani. Prezentăm mai jos metoda de lucru şi de interpretare a datelor obţinute.

METODA DE LUCRU

Sînt necesare 1—2 persoane pentru înregistrarea următoarelor date :

— cronometrarea volumului de muncă (pe linia orizontală) ;

— înregistrarea intensităţii efortului — reprezentat de valorile frecvenţei cardiace după fiecare mijloc de antrenament (pe linia verticală) ;

— succesiunea mijloacelor de antrenament folosite (eventual schema exerciţiilor) ;

— înregistrarea numărului de repetări a 3—4 elemente tehnico-tactice.

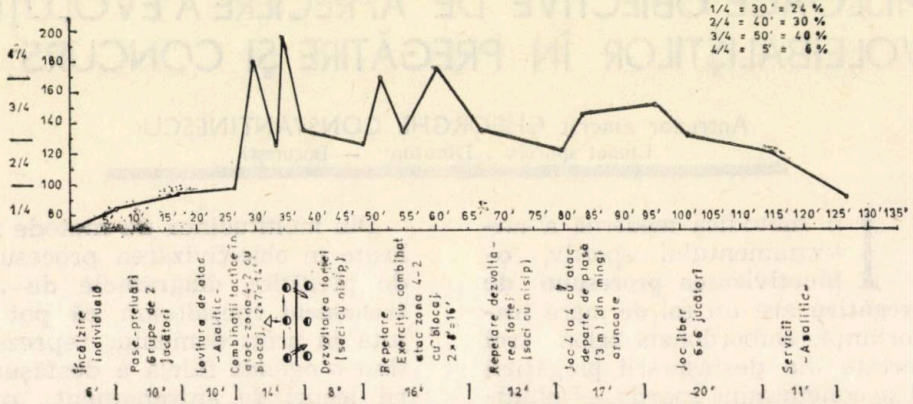
Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1980, pag. 33

DINAMO BUCUREȘTI MASCULIN NR. 5-TRĂGĂTOR
Data înregistrării: noiembrie 1978
Durata: 125 min.

DIAGRAMA DE ANTRENAMENT

Graficul 1

Numărul de repetări:
pase-preluări: cca 580
lovituri atac + blocaj: cca 210
servicii: cca 66
Intensitatea efortului:
1/4 = 30' = 24 %
2/4 = 40' = 30 %
3/4 = 50' = 40 %
4/4 = 5' = 6 %



Într-o lecție de antrenament poate fi urmărit un singur sportiv, ale cărui date pot fi ulterior comparate cu cele dintr-o altă etapă de pregătire.

Deosebit de edificatoare și, în același timp, de stimulativă poate fi compararea indicilor obținuți cu cei ai unor sportivi de valoare internațională, ținînd seamă de următoarele cerințe:

— sportivii respectivi să ocupe același post în echipă;

— să se afle în aceeași perioadă de pregătire;

— sarcina lecției să fie asemănătoare;

— să beneficieze de condiții de pregătire asemănătoare.

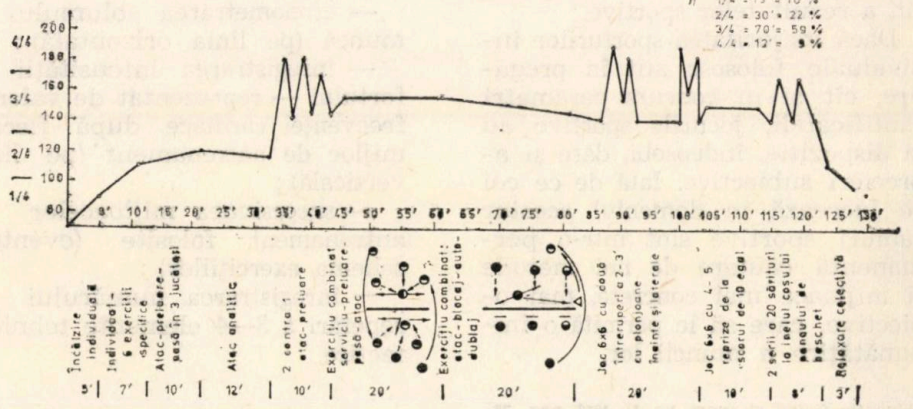
Cu prilejul unor turnee efectuate în R. P. Polonă și R. P. Bulgaria am avut ocazia să urmărim

CUBA MASCULIN NR. 7 - TRĂGĂTOR
Data înregistrării: iunie 1975
Durata: 135 min

DIAGRAMA DE ANTRENAMENT

Graficul 2

Numărul de repetări:
pase-preluări: cca 780
lovituri atac: cca 320
servicii: cca 165
Intensitatea efortului:
1/4 = 13' = 10 %
2/4 = 30' = 22 %
3/4 = 70' = 59 %
4/4 = 12' = 9 %

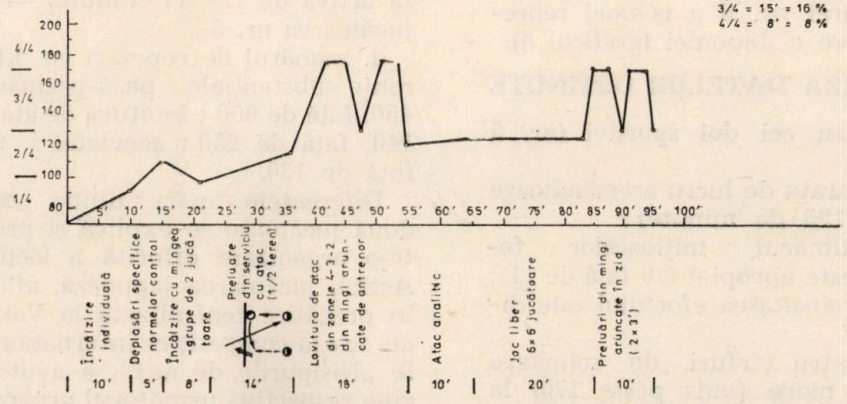


DINAMO BUCUREŞTI FEMININ NR. 8-TRĂGĂTOARE
Data înregistrării: noiembrie 1978
Durata: 95 min.

DIAGRAMA DE ANTRENAMENT

Graficul 3

Numărul de repetări:
pase-preluări: cca 450
lovituri atac: cca 140
servicii: cca 90
Intensitatea efortului:
1/4 = 20' = 21 %
2/4 = 52' = 55 %
3/4 = 15' = 16 %
4/4 = 8' = 8 %



unele antrenamente ale echipei reprezentative masculine de volei a Cubei şi ale echipei reprezentative feminine de volei a Japoniei, obţinînd o serie de date prin amabilitatea antrenorilor respectivi. În această analiză prezentăm patru diagrame de antrenament ale echipelor masculine a Cubei şi echipei Dinamo Bucureşti şi, respectiv, ale echipelor feminine ale Japoniei şi Dinamo Bucureşti.

EXEMPLIFICARI

A. Diagrama de antrenament a jucătorului nr. 5 al echipei Dinamo Bucureşti (graficul 1).

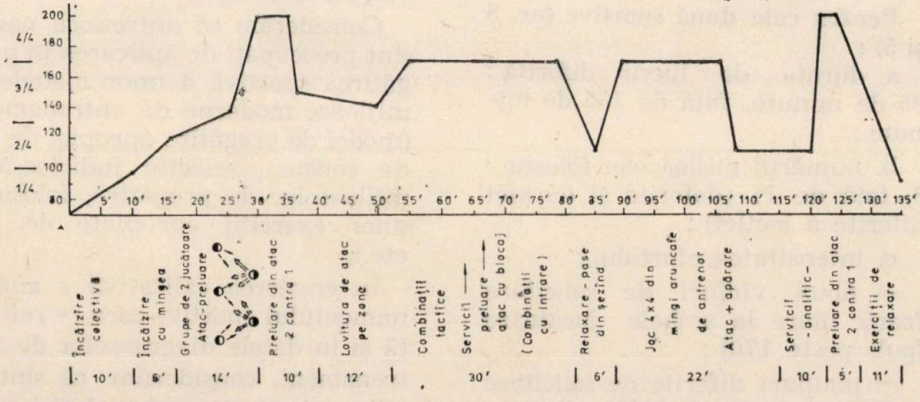
B. Diagrama de antrenament a jucătorului nr. 7 al echipei repre-

JAPONIA FEMININ N.5 - TRĂGĂTOARE
TROFEUL „VARNA" - IULIE 1978
Durata: 135 min.

DIAGRAMA DE ANTRENAMENT

Graficul 4

Numărul de repetări:
pase-preluări: cca 800
lovituri atac: cca 250
servicii: cca 130
Intensitatea efortului:
1/4 = 14' = 10 %
2/4 = 32' = 23 %
3/4 = 74' = 55 %
4/4 = 13' = 12 %



zentative a Cubei (graficul 2).

C. Diagrama de antrenament a jucătoarei nr. 8 a echipei Dinamo București (graficul 3).

D. Diagrama de antrenament a jucătoarei nr. 5 a echipei reprezentative a Japoniei (graficul 4).

ANALIZA DATELOR OBȚINUTE

Pentru cei doi sportivi (nr. 5 și 7) :

a. durata de lucru asemănătoare (circa 125 de minute) ;

b. numărul mijloacelor folosite este apropiat (10 față de 11);

c. intensitatea efortului este diferită :

— patru vîrfuri de solicitare foarte mare (puls peste 170) la jucătorul nr. 5, față de 9 vîrfuri la jucătorul nr. 7 ;

— total — intensitate slabă și medie (1/4+2/4) : 70 de minute (30+40) față de 43 de minute (13+30) ;

— total — intensitate mare și foarte mare (3/4 + 4/4) : 55 de minute (50 + 5), față de 82 de minute (70 + 12) ;

d. numărul de repetări ale celor trei elemente tehnico-tactice urmărite : pasă-preluări : 580, față de 760 ; lovitura de atac : 210, față de 320 ; serviciul : 66, față de 105.

Pentru cele două sportive (nr. 8 și 5) :

a. durata de lucru diferită : 95 de minute, față de 135 de minute ;

b. numărul mijloacelor folosite : 8, față de 11 (datorite și duratei diferite a lecției) ;

c. intensitatea efortului :

— două vîrfuri de solicitare foarte mare la ambele jucătoare (puls peste 170) ;

— platouri diferite de solicitare în partea fundamentală a lecției : circa 45 de minute la valori de 120—125 de pulsații — la jucătoarea nr. 8, față de două platouri de circa 60 de minute cu o valoare constantă de 170 pulsații (cu o pauză activă de 15—17 minute) — la jucătoarea nr. 5 ;

d. numărul de repetări cu diferențe substanțiale : pasă-preluări : 450, față de 800 ; lovitura de atac : 140, față de 250 ; serviciul : 90, față de 130.

Diferențele mari dintre cele două jucătoare se explică și printr-o organizare diferită a lecției. Astfel, jucătoarea japoneză, aflată în pregătire centralizată la Varna cu ocazia competiției internaționale „Nisipurile de aur", a avut în ziua respectivă următorul program de pregătire :

— 8—8,30 : micul antrenament — cu tot efectivul ;

— 10,30—13 : antrenament de bază pentru jucătoarele titulare ;

—16,30—18 : antrenament cu pondere pentru jucătoarele de rezervă ;

— 19—20,30 : joc oficial în cadrul turneului internațional.

Datele menționate au fost recoltate la antrenamentul jucătoarelor titulare, care lucrau într-un ritm foarte susținut, solicitate intens de cei doi antrenori, ajutați de jucătoarele de rezervă.

Considerăm că antrenorii noștri sînt preocupați de aplicarea în pregătirea sportivă a unor metode și mijloace moderne de antrenament (model de pregătire apropiat de cel de concurs, selecție judicioasă a mijloacelor de pregătire, folosirea unor exerciții apropiate de joc etc.).

În creșterea calitativă a antrenamentului sportiv, care se reflectă și în datele diagramelor de antrenament, considerăm că sîntem tributari următoarelor deficiențe :

— selecția nejudicioasă a unor mijloace de antrenament care să ofere posibilitatea imprimării unui ritm de lucru mai susținut ;

— organizarea necorespunzătoare a lecției (materiale sportive insuficiente, spațiu de lucru neadaptat la cerințele exercițiilor folosite, ajutoare puține în recuperarea mingilor, insuficienta participare efectivă a antrenorilor în pregătire etc.) care să asigure o densitate corespunzătoare antrenamentului, exprimată printr-o mărire a numărului de repetări, capabilă să ducă, implicit, la o automatizare mai înaltă a execuțiilor tehnico-tactice ;

— încălzirea, din timpul antrenamentelor și chiar înainte de joc, se desfășoară într-un timp prea mare și într-un ritm uneori prea lent ;

— jocurile de antrenament folosite de echipele noastre se desfășoară la o solicitare inferioară jocurilor „cu miză" și de multe ori sînt lipsite de o mobilizare corespunzătoare, ceea ce se observă și printr-o scădere a procentajului intensității în efortul general al lecției (la sportivii noștri, 120—125 pulsații/minut, față de 140—160 la ceilalți sportivi) ;

— planificare redusă a antrenamentelor de mare solicitare într-un ciclu săptămînal.

Desigur, datele menționate în diagramele prezentate pot comporta discuții privind : locul lecției respective în ciclul de antrenament, sarcina diferită a lecțiilor, forma sportivă în care se află sportivul respectiv, participarea efectivă a sportivului la antrenament etc. Considerăm totuși că acestea pot pune la dispoziția antrenorului suficiente date ce-l pot interesa în dirijarea procesului de pregătire.

GH. CONSTANTINESCU : Moyens objectifs d'appréciation de l'évolution des joueurs de volley-ball dans l'entrainement et la compétition (I)

Un rôle de grande importance dans les méthodes de l'éntraînement sportif est détenu par l'exigence de rendre le processus de préparation plus objectif. Partant de cette vérité, l'auteur présente le mode dont il a utilisé les diagrammes d'entraînements, forme d'enregistrement des donnés d'un jeu ou entraînement. On a enregistré : le volume de travail (chronométré), l'intensité de l'effort, la succession des moyens utilisés, le nombre de répétitions pour les exercices respectifs, tout cela d'une façon comparative chez un joueur roumain et un joueur étranger, tout comme chez une joueuse roumaine et une étrangère. Les joueurs dont on a enregistré les données avaient les mêmes postes dans leurs équipes de club ou nationales, durant presque la même période de compétititon et, naturellement, à la même compétition internationale (équipes nationales).

GH. CONSTANTINESCU : Objective Means for Evaluating the Evolution of Handball Players in Training Period and During Competitions

The objectified process of training takes pride of place among the methods used in the sportsmen's training. Starting from this truth, the author shows how he has made use of the training diagrams in which he has collected data for each game or training cycle. The data registered included a timed volume of work, the intensity of effort, the means used for the purpose in succession, the number of repetitions for each of the exercises used, with comparisons made between the data obtained by the Romanian and foreign sportsmen and sportswomen. The players whose data were registered held the same positions in the respective club or national teams, performed during much the same competitional period and in the same international event (the national teams).

FUNDAMENTAREA TEORETICĂ ŞI METODICĂ GENERALĂ A DEZVOLTĂRII CALITĂŢILOR MOTRICE ÎN ATLETISM (I)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
I.E.F.S.

CALITATEA MOTRICĂ. DEFINIREA NOŢIUNII ŞI CONSIDERAŢII GENERALE

Funcţia motrică, conform lui V. M. Zatiorski, are două laturi, respectiv : deprinderi şi calităţi, care (n.a.) se condiţionează reciproc.

Deprinderile fiind componentele automatizate ale motricii umane, calităţile privesc activitatea musculară şi reprezintă proprietăţi ale acestei activităţi. În literatura mai veche, dar şi în cea mai recentă, aceste proprietăţi ale activităţii musculare, manifestate prin indici de viteză, de forţă sau de rezistenţă, sînt denumite calităţi fizice, în sensul că sînt nişte calităţi ale „fizicului" uman.

Calitatea se referă la caracteristicile de conţinut ale obiectelor şi fenomenelor, exprimînd însuşirile esenţiale, iar noţiunea de „fizic", conform Dicţionarului limbii române contemporane, se referă la corpul fiinţelor vii, în special la activitatea muşchilor.

Însă categoria „calitate", asociată noţiunii de „fizic" (calitate fizică), are un conţinut mult prea limitat, vizînd numai determinările de ordin biologic, respectiv morfologic şi funcţional.

Or, activitatea motrică, ca orice altă formă a activităţii umane, are şi determinări de ordin psihologic, care însă sînt încă puţin studiate şi, în consecinţă, prea puţin luate în consideraţie.

Pe baza considerentelor de mai sus, apare ca fiind mai cuprinzătoare noţiunea de **„calitate motrică"**, aceasta şi pentru motivul că indicatorii, cum ar fi viteza, forţa, rezistenţa, nu pot fi puşi în evidenţă decît în legătură cu mişcarea, cu actul motric, ei fiind parametrii actului motric.

Astfel concepută, **calitatea motrică** poate fi definită ca : însuşire esenţială a activităţii musculare, exprimată prin intermediul actelor motrice, condiţionată de structura şi capacităţile funcţionale ale diferitelor aparate şi sisteme ale organismului uman, dar mediată şi de procese şi capacităţi psihice.

Implicarea proceselor şi capacităţilor psihice în condiţionarea calităţilor motrice poate fi argumentată chiar şi cu un singur exemplu, şi anume : „fără capacitatea de concentrare a atenţiei (capacitate psihică), individul nu poate să-şi valorifice potenţialul de viteză." Dar implicaţiile planului subiectiv al comportamentului uman, în sfera calităţilor motrice, sînt mult mai numeroase.

Noi considerăm **viteza**, **rezistenţa** şi **forţa** ca fiind **calităţi motrice de bază**. **Îndeminarea** nu poate fi admisă fără examen între calităţile motrice de bază, ea fiind o calitate complexă, o calitate combinată, respectiv mai mult o capacitate motrică. De asemenea, **detenta** sau **supleţea** sînt tot calităţi combinate.

În actul motric, calităţile, chiar şi cele de bază, nu se manifestă separat, ci combinate în diferite proporţii, una sau chiar două putînd avea rol preponderent.

Calităţile motrice se pot dezvolta mult peste nivelul pe care-l ating în cursul dezvoltării obişnuite, normale a organismului. În dezvoltarea calităţilor motrice există perioade de vîrstă optimă şi limite individuale şi de sex, acestea din urmă determinate, pe lîngă alţi factori, şi de zestrea ereditară.

În dezvoltarea lor, calităţile motrice de bază, pînă la un anumit nivel, se condiţionează reciproc, după care dezvoltarea exagerată a unei calităţi poate bara dezvoltarea altei calităţi. Astfel, spre exemplu, o viteză de repetiţie prea mare face inoperantă forţa musculară ; lucrul excesiv de forţă poate reduce viteza mişcărilor sau dezvoltarea forţei peste o anumită limită intră în contradicţie cu rezistenţa de lungă durată. Dar asupra acestor aspecte vom reveni cu detalii şi argumente pe parcursul lucrării noastre.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1980, pag. 38

VITEZA

FUNDAMENTAREA TEORETICĂ

Calitatea motrică viteză, în înțelesul cel mai larg, reprezintă capacitatea omului de a efectua mișcările într-un timp cît mai scurt. Din punct de vedere cinematic, viteza este o dimensiune a relațiilor sptațiotemporale ($V = \frac{S}{T}$). Orice mișcare se desfășoară într-un spațiu și timp determinate, inclusiv mișcările umane.

Viteza este calitatea motrică care depinde, este condiționată, de foarte mulți factori, fiind, din acest punct de vedere, calitatea cea mai complexă. Este unanim acceptat faptul că viteza este o calitate mai mult înnăscută decît dobîndită, constituie o zestre ereditară, fiind programată genetic.

Din această perspectivă, viteza depinde în primul rînd de activitatea corespunzătoare a scoarței cerebrale, respectiv de calitatea proceselor nervoase fundamentale — excitația și inhibiția —, ca : mobilitatea, forța, intensitatea, tenacitatea, concentrarea.

Există autori care, pe această bază, consideră viteza ca fiind în primul rînd o calitate „cerebrală", implicînd, desigur, alături de planul fiziologic și pe cel psihic.

Factorul cel mai important al planului fiziologic este mobilitatea proceselor nervoase, respectiv rapiditatea trecerii centrilor nervoși motori din starea de excitație în starea de inhibiție și invers.

Tot ca factori ai planului fiziologic, care condiționează viteza mișcărilor, mai sînt considerați : excitabilitatea căilor nervoase senzitive și motoare ; excitabilitatea mușchiului, gradul de reactivitate, respectiv viteza proprie a mușchiului.

Privind excitabilitatea căilor nervoase, putem face o analogie cu conductorii electrici, în sensul că, spre exemplu, viteza de propagare a curentului electric este mult mai mare într-un conductor de cupru decît într-unul de fier. Riscînd o mică speculație, putem considera că unii indivizi au căile nervoase din „cupru", iar alții din „fier".

Relativ controversată este problema reactivității mușchiului. Cercetările au demonstrat că aproape întreaga musculatură scheletică este compusă din două feluri de fibre, diferite funcțional, fibre fazice și care sînt rapide, avînd un timp de contracție scurt, dar obosesc mai repede, și fibre tonice cu un timp de contracție lung, mai lente, dar care obosesc mai tîrziu. Fără să intrăm în amănunte, menționăm doar că cele două feluri de fibre se diferențiază prin echipamentul enzimatic propriu. Mușchiul mai bogat în fibre fazice este rapid, iar cel mai bogat în fibre tonice este mai lent, dar mai apt pentru efortul de rezistență.

Structura mușchiului, respectiv compoziția sa din punctul de vedere al celor două categorii de fibre, este programată genetic. Dar există și teoria transformării lor, în sensul că, prin antrenament, fibrele tonice se adaptează la capacitatea de contracție rapidă a fibrelor fazice.

Dar în legătură cu viteza proprie a mușchiului există și alte puncte de vedere. Astfel, tot pe baza unor cercetări, este adevărat — ceva mai vechi, se susține că viteza mușchiului depinde de calitatea impulsului motor. Pentru a demonstra acest lucru, s-a făcut următoarea experiență : nervul de la un mușchi lent a fost conectat la un mușchi rapid și invers ; după 2—3 săptămîni, mușchiul lent a devenit rapid, iar cel rapid, lent.

Nu sîntem noi cei chemați să facem lumină în această problemă, este treaba fiziologilor. Dar putem conchide că, oricum s-ar pune problema, viteza este în primul rînd o calitate motrică programată genetic.

Discuția de mai sus prezintă interes pentru motivul că, în ultima instanță, mușchiul este organul efector al actului motric.

Baza biochimică a calității motrice viteză, la nivelul organului efector, constă în conținutul de ATP din mușchi, viteza disocierii ATP sub influența influxului nervos, ca și viteza resintezei ATP.

Dintre factorii planului psihic al calității motrice viteză menționăm : capacitatea de mobilizare psihică, în general, și capacitatea de concentrare a atenției : praguri absolute ridicate, cu mare putere de discriminare a analizatorilor implicați în senzația de înaintare și, implicit, perceperea reală a vitezei mișcărilor, res-

pectiv aprecierea corectă a vitezei de deplasare (analizatorul tactil, analizatorul chinestezic) ; echilibrul afectiv manifestat prin capacitatea de conservare a comportamentului motor specific în prezența unor factori de stress.

Viteza mișcărilor este condiționată, pe lîngă factorii prezentați, și de celelalte calități motrice, ca **forța musculară** și **rezistența neuromusculară.**

Orice mișcare are loc în condițiile învingerii unei rezistențe externe, mai mare sau mai mică, iar pentru ca să se poată realiza aceasta cît mai rapid trebuie angajată în lucru o anumită forță musculară.

Forța statică și viteza mișcărilor sînt complet independente una față de cealaltă, în schimb, pînă la un anumit nivel, forța dinamică este implicată în viteza mișcărilor. Viteza depinde de nivelul forței dinamice numai în măsura în care trebuie învinsă o rezistență externă mai mare. Astfel, un săritor are nevoie de mai multă forță decît un sprinter, iar un aruncător de greutate decît un aruncător de suliță. Din această perspectivă vorbim de „forță maximă optimă" sau, altfel spus, „forța necesară și suficientă" în raport cu rezistența externă. Dezvoltarea peste un anumit nivel a forței dinamice nu mai aduce sporul de viteză, datorită următoarele cauze :

— instalarea „barierei de viteză" ;

— forța a crescut peste nivelul necesar învingerii rezistenței externe, pierzîndu-se legătura dintre forța maximă și viteza mișcărilor ;

— durata mișcării este atît de mică, încît timpul nu este suficient pentru atingerea nivelului maxim al forței în mișcarea respectivă.

Rezistența neuromusculară condiționează manifestarea vitezei mai ales în mișcările ciclice. Durata lucrului cu viteză maximă depinde în mare măsură de capacitatea de decontractare a mușchiului, relaxarea asigurînd o bună irigare cu sînge și, în consecință, și o refacere rapidă. Durata lucrului cu viteză maximă depinde apoi de rezervele de ATP, fosfocreatină și glicogen, efect al antrenamentului de viteză, care determină și creșterea rolului de tampon al sîngelui prin menținerea constanței concentrației de ioni de hidrogen (valoarea pH = = 7,35—7,40).

În sfîrșit, ultimul factor de care ne ocupăm, dar nu și ultimul ca importanță, care condiționează viteza mișcărilor, este **tehnica actului motric.** Nici o mișcare nu se poate executa rapid, chiar dacă sînt îndeplinite majoritatea condițiilor, fără stăpînirea temeinică a tehnicii mișcării respective. În atletism, funcția tehnicii este „valorificarea la maximum a potențialului motric al individului".

Dar „tehnica" este o problemă de formă, iar — vizavi de aceasta — viteza mișcărilor este o problemă de conținut.

O precizare de maximă importanță, cu multiple implicații pe plan metodic, constă în aceea că viteza mișcărilor este mediată și, în consecință, condiționată de capacitatea de coordonare neuromusculară a individului, aceasta fiind o problemă de izocronism neuromuscular și sensibilitate chinestezică.

În sprijinul precizării de mai sus, prezentăm punctul de vedere al specialistului sovietic D. D. Donskoi, conform căruia : „...din jocul antagonismelor musculare rezultă vieza mișcărilor, în funcție de valoarea de frînă a mușchilor antagoniști", iar jocul antagonismelor musculare este o problemă de coordonare (n.a.).

Tehnica poate fi însușită, ca formă observabilă, chiar și în cele mai mici detalii, dar dacă nu este asigurat jocul fin al antagonismelor musculare (relația optimă dintre contracție și relaxare), chiar dacă sînt asigurate toate premisele calității viteză, aceasta devine doar „viteză potențială" nevalorificabilă, inoperantă.

Vom reveni la problema importanței coordonării neuromusculare în partea unde se va trata metodica dezvoltării vitezei.

Viteza este, prin excelență, o calitate motrică specifică, termenul de „viteză generală" fiind cu totul neavenit în cazul acestei calități. Specificitatea calității constă cel puțin în următoarele aspecte :

a) Unul și același individ poate executa mișcări foarte rapide cu un segment sau segmente perechi (brațe sau picioare), iar cu segmentele celelalte să nu reușească acest lucru. Astfel, sprinterul poate dezvolta o frecvență mare a mișcărilor în alergare, ceea ce un boxer nu poate realiza. Dar același sprinter nu poate să-l egaleze pe același boxer în frecvența loviturilor la un sac de antrenament.

b) Același individ, cu același segment, poate efectua o anumită mișcare cu mare viteză, iar alte mișcări, diferite ca structură și care reclamă alte coordonări, nu le mai poate efectua cu aceeași viteză.

În atletism, transferul de viteză poate avea loc în cazul aceluiași segment și al unor structuri asemănătoare.

Considerînd suficiente aspectele de ordin teoretic mai general, prezentate mai sus, pentru explicarea și motivarea demersului metodic, vom continua cu trecerea în revistă a diferitelor forme de manifestare a vitezei, cu implicații mai importante în practica atletismului.

Formele de manifestare a calității motrice viteză în atletism .Analiza acestor forme

În atletism, viteza mișcărilor se manifestă sub următoarele forme :

a) formele elementare, valabile nu numai pentru atletism :
- — **viteza de reacție** (după unii autori, viteza potențială sau viteza de bază sau viteza pură) ;
- — **viteza de execuție,** respectiv viteza unei mișcări singulare ;
- — **viteza de repetiție,** respectiv frecvența mișcărilor ;

b) formele combinate :
- — viteza de accelerare ;
- — viteza de deplasare.

Vom analiza pe scurt aceste forme de manifestare a vitezei mișcărilor, stabilind și factorii mai importanți de care depind.

Sînt considerate, primele trei, forme elementare deoarece acestea sînt relativ independente una față de cealaltă. Pe baza unor studii speciale, s-a constatat că acestea sînt forme specifice de manifestare a vitezei și că existența uneia nu presupune cu necesitate și prezența celorlalte forme. Astfel, nu s-a găsit o corelație semnificativă între viteza de reacție și viteza mișcărilor, mai ales viteza de repetiție. De asemenea, capacitatea de a acumula repede viteză și capacitatea de a menține viteza sînt independente una de alta.

În practică, întîlnim de obicei manifestarea complexă a vitezei, ca urmare a îmbinării celor trei forme elementare. Dar viteza, într-o mișcare integrală complexă din punctul de vedere al coordonării, nu depinde numai de nivelul vitezei elementare, ci — așa cum am văzut — și de alți factori.

Formele de manifestare a vitezei prezintă o structură tot mai complexă, depind de tot mai mulți factori, dintre care o parte sînt relativ independente de planul proceselor nervoase. În consecință, formele mai complexe sînt mai educabile, cele simple — mai puțin educabile, cum este, spre exemplu, **viteza de reacție.**

Viteza de reacție sau starea de latență se măsoară prin timpul scurs între momentul aplicării stimulului și momentul declanșării răspunsului motor adecvat.

Această formă de manifestare a vitezei depinde în cea mai mare măsură de planul proceselor nervoase — rapiditatea transmiterii influxului nervos în diferite verigi și reactivitatea organului efector.

Conform lui V. M. Zațiorski, timpul latent de reacție are cinci componente : apariția excitației în receptor — transmiterea excitației către sistemul nervos central — trecerea excitației pe căile nervoase și formarea semnalului efector — transmiterea semnalului de la sistemul nervos central la mușchi — excitarea mușchiului și apariția activității mecanice la nivelul acestuia. Cel mai mult timp se consumă pentru faza a treia.

Prezentăm mai jos durata diferitelor faze ale timpului de reacție (conform lui Rotislav Rujbr) :
- — transmiterea inițială — 5 m/s ;
- — timpul aferent procesului senzorial pe scoarță — 102 m/s ;
- — timpul aferent procesului motric pe scoarță — 28 m/s ;
- — transmiterea pe linie descendentă — 13 m/s ;
- — acțiunea motrică a mușchilor — 29 m/s.

Totalul este (în medie) de 177 m/s.

La excitanți diferiți, timpul de reacție este, de asemenea, diferit :
- — la impulsul de contact — 145 m/s ;
- — la semnale acustice — 150 m/s ;
- — la semnale vizuale — 195 m/s.

Timpul de reacție scade sub influența exercițiului între 8—25 de ani, apoi se stabilizează pînă la 60 de ani, după care crește (conform lui Rotislav Rujbr).

După opinia specialistului vest-german T. Nett, viteza de reacție a diferitelor fibre musculare poate fi puțin mărită sau deloc. Este discutabilă și creșterea vitezei de reacție prin creșterea vitezei de scurgere a impulsului nervos pe canalul neuronal. Conform aceluiași specialist, creșterea vitezei de reacție (scăderea timpului de latență) nu pare să fie posibilă decît pe cale indirectă, prin îmbunătățirea forței, a elasticității musculare și mobilității articulare, a coordonării musculare.

Problema este controversată. Există cercetări ca cele efectuate de către fiziologul sovietic Zimkin, care atestă că după un antrenament sistematic se observă o scădere a latenței. Dar unii autori, ca de exemplu Friederic Fetz (R.F.G.), afirmă că nu se poate ști în ce domeniu al fenomenului global s-a obținut reducerea respectivă.

Pentru practicieni, concluzia cea mai utilă este aceea că viteza de reacție se perfecționează în limite destul de reduse.

În încheiere la această formă de manifestare a vitezei, prezentăm cîteva particularități ale timpului de reacție (TR), în diferite condiții :

— la semnal acustic, TR este mai scurt într-un mediu liniștit ;

— la altitudine, la semnale optice și auditive, TR este mai mare ;

— la oboseală, TR se prelungește cu 20—30% ; oboseala cronică din cursul săptămînii determină, de asemenea, o creștere a TR, cea mai mare ajungînd să fie în ziua a șasea a săptămînii ;

— cofeina scurtează TR, iar alcoolul dă o reacție în două faze — scăderea, apoi creșterea TR ;

— la toate vîrstele, sexul masculin prezintă TR mai scurt decît cel feminin ;

— membrele inferioare sînt mai lente decît cele superioare ; la dreptaci mîna dreaptă are TR cel mai scurt, iar piciorul drept — TR cel mai lung ;

— modificarea TR poate fi folosită ca indicator al oboselii fizice și psihice ; TR mai scurt este considerat și un indicator al formei sportive.

T. ARDELEAN : Le fondement théoretique et méthodique générale du développement des qualités motrices en athlétisme (I)

On y définit la notion de qualité motrice, en introduisant dans la sphère du concept respectif la vitesse, la résistance et la force comme des qualités motrices de base. L'adresse, la détente et la souplesse sont considérées comme des qualités combinées. Dans ce premier épisode, on y présente la vitesse avec un fondement théoretique et la mention des facteurs qui conditionnent, voire déterminent, la vitesse des mouvements. On décrit en même temps et l'on analyse les formes de manifestation de la qualité motrice vitesse en athlétisme, les vitesses élémentaires, de réaction, d'éxécution, de répétition et les vitesses combinées (d'accélération, de déplacement).

T. ARDELEAN : Theoretical Background and General Methodes for Developing Motive Qualities in Athletics (I)

The study first defines the notion of motive quality, the respective concept including speed, resistance, and strength as basic motive qualities. Skill, springiness, and suppleness are considered to be combined qualities. This part of the study mainly concentrates on speed : a theoretical background is followed by an outline of the factors conditioning and determining speed in action and movement. The author lays stress on the forms displayed by the motive qualities of speed in athletics, viz. : on the elementary ones (reaction speed, execution speed, repetition speed) and the combined ones (acceleration speed and displacement speed).

MEDICINĂ SPORTIVĂ

IMPLICAŢII SANOGENETICE ŞI AUXOLOGICE ALE EXERCIŢIILOR FIZICE LA VÎRSTA ŞCOLARĂ

Dr. VIOREL L. DIMITRIU
Dr. CRISTINA FOZZA
I.E.F.S.

Obiectivele şi sarcinile sistemului nostru de educaţie fizică sînt formulate cu claritate în importante documente de partid şi de stat cu privire la dezvoltarea mişcării de educaţie fizică şi sport. Astfel, pe primul plan este situată contribuţia activităţii de educaţie fizică la întărirea sănătăţii, la creşterea capacităţii de muncă intelectuală şi fizică, la asigurarea dezvoltării fizice armonioase a elevilor, a copiilor, adolescenţilor şi tinerilor.

În conceptul modern de educaţie fizică şcolară, clasa nu mai este privită ca o unitate de lucru mică şi indivizibilă, iar substratul biologic ca suma indivizilor care o compun ; clasa este considerată ca o unitate de lucru cu o mare variabilitate biologică, fiind alcătuită din individualităţi morfofuncţionale distribuite pe o largă scară valorică.

Perioada şcolarizării cuprinde etape de dezvoltare morfofuncţionale distincte, dar dependente. Acţionarea diferenţiată, potrivit particularităţilor grupelor de nivel biologic, proprii fiecărei clase, poate spori eficienţa procesului de educaţie fizică în direcţia dezvoltării fizice corecte şi armonioase a fiecărui elev, prevenirii şi corectării deficientelor de atitudine şi tulburărilor de creştere.

Pentru acestea considerăm necesare următoarele premise metodico-organizatorice :

1. Cunoaşterea nivelului de creştere şi dezvoltare fizică a elevilor şi elevelor din cele trei cicluri de învăţămînt, precum şi valorile medii pe clase, diferenţiate pe sexe, ale principalelor caractere antropofiziometrice. Acestea vor fi comparate cu valorile pentru mediul urban şi rural din ţara noastră, pe sexe şi vîrste, stabilite de prof. dr. Gh. Tănăsescu şi colaboratorii săi.

2. Cunoaşterea deficienţelor fizice şi a gravităţii lor pentru alcătuirea grupelor de elevi, în vederea tratării diferenţiate a acestora.

3. Evidenţierea necesităţii utilizării exerciţiilor fizice cu caracter corectiv pentru creşterea potenţialului biologic şi a optimizării dezvoltării fizice armonioase în vederea formării unui colectiv omogen, cu posibilităţi fizice apropiate.

Pentru aprecierea creşterii şi dezvoltării fizice se vor folosi examinările antropometrice, precum şi examinarea somatoscopică.

Examinarea antropometrică constă din determinarea valorilor principalelor caractere antropofiziometrice, după o metodologie curentă, grupate astfel :

— dimensiuni longitudinale : statura, bustul ;

— dimensiuni transversale : diametrele biacromial, bitrohanterian, diametrele toracice şi anvergura ;

— dimensiuni circulare : perimetrul toracic, abdominal, al bazinului (fesier), braţ, antebraţ, coapsă, gambă ;

— parametrii funcţionali : capacitatea vitală, elasticitatea toracică, dinamometria flexorilor palmari, greutatea corporală şi plica cutanată.

Examenul somatoscopic se efectuează global şi segmentar, fiind completat cu examinări complimentare, specifice pentru stabilirea gradului de deficienţă fizică.

Atît datele antropometrice, cît şi cele somatoscopice vor fi înscrise în fişe individuale şi centralizate în tabele colective, calculîndu-se valorile medii, indicii de corelaţie, precum şi frecvenţa procentuală a deficienţelor.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1980, pag. 43

Din literatura de specialitate, precum și din experiența noastră de peste două decenii, rezultă că există o corelație între deficiența fizică și vîrstă, astfel încît fiecărei vîrste îi corespund prioritar anumite deficiențe, care trebuie cunoscute atît de profesor (pentru a acționa corespunzător) și de către elev (pentru conștientizarea participării acestuia la acțiunea corectivă), cît și de familie, care să participe la asigurarea condițiilor optime desfășurării procesului de creștere normală și dezvoltare armonioasă.

Astfel, în primele clase de școală se constată atitudini vicioase corectibile. Predomină în mod deosebit atitudinile cifotice și asimetrice. Dintre deficiențele globale sînt relativ puține cazurile de hipernutriție (excesul ponderal), comparativ cu celelalte vîrste. Dintre deficiențele segmentare : umerii asimetrici (determinați fie de dezechilibrul axei biacromiale prin poziții greșite, fie în urma asimetriei spatelui). Sînt întîlnite frecvent deficiențele coloanei vertebrale — scoliozele și cifozele. Dintre deficiențele membrelor inferioare, cel mai frecvent sînt întîlnite la nivelul genunchilor (genunchiul în valg — 8%) și piciorului (piciorul plat).

Pentru clasele V—VIII, cele mai frecvente deficiențe de atitudine sînt atitudinile cifotice și lordotice. Dintre deficiențele segmentare se evidențiază umerii asimetrici (peste 80%) și piciorul plat.

Dintre deficiențele fizice ale elevilor din clasele IX—XI, cele mai frecvente sînt atitudinile asimetrice, cazurile de obezitate (45% din fetele clasei a XI-a și 65% la clasele X), precum și deviațiile laterale ale coloanei vertebrale, cu modificări ale formei toracelui și asimetrii ale trunchiului. Totodată, se remarcă la băieți, frecvente deformații ale toracelui (sub forma toracelui înfundat, în flexiune, rigid), ceea ce impune acționarea mai evidentă și sistematică prin exerciții fizice corespunzătoare, asupra toracelui și funcției respiratorii, în lecția de educație fizică.

În lecția de educație fizică, elevul trebuie să-și însușească atît priceperi și deprinderi motrice, cît și un sistem de cunoștințe care să-l facă să înțeleagă utilitatea și necesitatea practicării conștiente a unor exerciții fizice în vederea obținerii unei dezvoltări fizice armonioase. Aceasta se poate obține tratînd diferențiat elevii, în funcție de nivelul creșterii și dezvoltării existente și de gradul deficienței fizice, de nivelul pregătirii lor fizice anterioare, motivație și opțiune.

În cele trei cicluri se diferențiază elevi cu deficiențe ușoare (de gradul I) generate de poziții defectuoase ale corpului, fără modificări structurale ale aparatului locomotor, care se corectează ușor, chiar numai prin exerciții de redresare. Acești elevi pot face parte din grupa celor normal dezvoltați, întrucît accentul se va pune pe întărirea reflexului de postură corect, în activitățile statice și dinamice.

Deficiențele fizice medii cuprind fie sechele de rahitism, fie deficiențe ale coloanei vertebrale, determinate de menținerea îndelungată a unor poziții greșite. În majoritatea claselor mari, aceștia trebuie să execute complexe de exerciții corective, separat întocmite.

Elevii purtători ai unor deficiențe accentuate (tulburări de nutriție — obezitate —, fie deficiențe accentuate ale aparatului locomotor) vor lucra individualizat, pe baza unor programe și complexe de exerciții specifice deficienței respective. Aceste complexe vor fi întocmite de profesorul de gimnastică medicală și vor fi completate cu alte metode terapeutice.

Considerăm util să subliniem necesitatea lărgirii conceptuale a relației socio-profesionale stabilite între profesor—elev, medic—elev, medic—profesor—elev, apreciind elevul nu doar ca o unitate de observație biostatistică, ci ca o parte componentă a celor două colectivități, în care este inclus — familie și clasă — ; totodată extinderea ariei de cunoaștere asupra acestor două formațiuni sociale, servește pentru integrarea complexă a particularităților bio-psiho-sociale ale elevului. Aceasta oferă educatorului pe de o parte posibilitatea identificării tuturor factorilor care acționează asupra dezvoltării copiilor dincolo de perimetrul școlii și permite pe de altă parte creșterea rolului sanogenetic și auxologic al exercițiului fizic, prin continuarea folosirii organizate a acestuia și în cadrul familiei, conform necesităților concrete și indicațiilor metodice ale profesorului, dar sub controlul și permanenta observație a familiei, paralel cu supravegherea medicală de specialitate.

Această metodologie de acționare în domeniul auxologic și corectiv la vîrsta școlară răspunde eficient sarcinilor ce revin sectorului nostru de activitate în lu-

mina documentelor de partid și de stat recente, care acordă o atenție deosebită creșterii normale și dezvoltării fizice armonioase a tinerelor generații, pentru „menținerea și întărirea sănătății fizice și intelectuale a tuturor cetățenilor patriei, prelungirea duratei vieții active, dezvoltarea viguroasă a omului, a întregului nostru popor" — așa cum prevede Programul-directivă de cercetare științifică și dezvoltare tehnologică, adoptat la Congresul al XII-lea al Partidului Comunist Român.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * Hotărîrea plenarei C.C. al P.C.R. cu privire la dezvoltarea continuă a educației fizice și sportului. Ed. Politică, București, 1973.
2. * * * Programul P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism. Ed. Politică, București, 1975, p. 90.
3. * * * Programul-directivă de cercetare științifică, dezvoltare tehnologică și de introducere a progresului tehnic în perioada 1981—1990 și direcțiile principale pînă în anul 2 000. Ed. politică, București, 1979, p. 27.
4. * * * Legea Nr. 3/1978 privind asigurarea sănătății populației, București, 1978
5. * * * Legea educației și învățămîntului Nr. 28/1978, București, cap. VI, p. 12.
6. ALEXANDRESCU C. : Igiena educației fizice și sportului. Ed. Sport-turism, București, 1977.
7. BRATU I., DIMITRIU V. L., DEMETRESCU ZOE : Cercetări privind educarea și reeducarea atitudinii corecte a corpului la școlari, în cadrul lecției de educație fizică. Culegere de studii și cercetări, I.E.F.S. București, aprilie 1971, p. 363—378.
8. BRATU I., DIMITRIU V. L., DEMETRESCU ZOE, CRUȚESCU ELENA, PREDESCU EUGENIA, MIHĂIȚĂ M. : Corectarea unor deficiențe fizice în lecția de educație fizică. Rev. Educație fizică și sport, nr. 9, septembrie 1973 București, p. 36—42.
9. CHIRIȚĂ GEORGETA : Funcția formativă a activităților corporale. Ed. Sport-turism, București, 1976, p. 68—72
10. CÎRSTEA GH., BRATU I., ȘIMA ILEANA, TĂNĂSESCU M., SOLOMON M., ILIE G., RĂCEANU THEODORA, JIANU ELENA, FÖLDVARY T., DIMITRIU V. L., PORTĂRESCU EUGENIA, TUDUSCIUC I., IONESCU M., PELTAN S., ALESSEANU L., DRAGOMIR AL., CRUȚESCU E., COPIL E. : Îmbunătățirea conținutului și metodologiei educației fizice în învățămîntul gimnazial prin tratarea diferențiată a elevilor în funcție de nivelul de dezvoltare și pregătire și de opțiune. Sesiunea de comunicări, IEFS, București, 14 decembrie 1979.
11. DEMETER A : Bazele fiziologice ale educației fizice școlare. Ed. Stadion, București. 1974.
12. DIMITRIU V. L. : Aspecte ale creșterii și dezvoltării corpului la elevi și eleve în perioada postpubertară (16—18 ani). Colecția de studii și cercetări — Palestra, nr. 13, IEFS București, 1973.
13. DIMITRIU V. L, DEMETRESCU ZOE, BRATU I. : Aspecte actuale ale dinamicii principalelor caractere antropometrice la elevi și eleve între 7—15 ani, dintr-o școală generală din București. Culegere de studii și cercetări — Palestra, nr. 14, 1973, IEFS București, p. 37—58.
14. DIMITRIU V. L., FOZZA CRISTINA, NICOLAESCU VIORICA, DEMETRESCU ZOE, DIMITRIU EUGENIA : Studiu comparativ al nivelului creșterii și dezvoltării fizice a elevilor care practică educația fizică în regim diferit, de-a lungul unui an școlar. Consfătuirea metodico-științifică, CNEFS/MS/IEFS, București 4 martie 1977
15. DIMITRIU V. L., FOZZA CRISTINA, NICOLAESCU VIORICA, DEMETRESCU ZOE, DIMITRIU EUGENIA, ALEXANDRU LUCIA : Studiu comparativ al nivelului creșterii și dezvoltării fizice a elevilor care practică educația fizică în regim diferit, de-a lungul a doi ani școlari. Sesiunea internă a Catedrei de M.E.F.S., IEFS, București, 22 decembrie 1977.
16. DIMITRIU V. L. : Studiul armoniei dezvoltării fizice la școlari printr-un sistem unitar și complex de proporții ale corpului. Academia de Științe Medicale, a X-a sesiune științifică, București, 26—27 aprilie 1979.

17. DUDA Ŕ., SALAHUB M., DUDA GABRIELA : Cercetări privind efectele educației fizice asupra dezvoltării somatofiziometrice la elevi. Rev. Educație fizică și sport, nr. 6, iunie 1969, București, p 38—46.
18. FIREA ELENA : Educația fizică în școala generală. IEFS, București, 1973.
19. FOZZA CRISTINA, NICOLAE VICTORIA : Observații asupra creșterii și dezvoltării copiilor la vîrsta școlară, cu pregătire fizică diferită. Culegerea Consfătuirii Societății de MCF din USSM, București, decembrie 1968, p. 71—79.
20. FOZZA CRISTINA : Îndrumar privind corectarea deficiențelor fizice la elevi MEI,. f.e., București, 1972.
21. FOZZA CRISTINA, DIMITRIU V. L., IHM ANA : Îndrumar metodologic pentru corectarea deficiențelor fizice în școli. MEI/MS/IEFS București, 1979.
22. FOZZA CRISTINA, DIMITRIU V. L., BOTA CORNELIA, PORTARESCU EUGENIA, RĂCEANU THEODORA, BRATU I., IFRIM M. : Aspecte actuale în studiul auxologic și corectiv al copiilor și adolescenților din unități școlare urbane și rurale și premisele tratării diferențiate în educația fizică a acestora. Sesiunea de comunicări, IEFS, București, 14 decembrie 1979.
23. GEORGESCU M. : Controlul medical și primul ajutor medical. IEFS, București, 1977.
24. IONESCU N. ADR., DIMITRIU V. L. : Aspecte morfo-funcționale ale elevilor din perioada pubertară și cîteva considerații de ordin igienic și educativ. Rev. Educația fizică, nr 5, 1969, IEFS București, p. 11—36.
25. IONESCU N. ADR., MAZILU V. : Creșterea normală și dezvoltarea armonioasă a corpului. Ed. UCFS, București, 1968.
26. IONESCU N. ADR., BRATU I., DEMETRESCU ZOE, DIMITRIU V. L. : Depistarea deficiențelor fizice la elevii unei școli generale din București, măsuri pe prevenirea și corectarea lor. Vol. Educația fizică și sportul în școală, IEFS, București, martie 1970, p. 381—391.
27. IONESCU N. ADR, FOZZA CRISTINA, DIMITRIU V. L., BRATU I., DEMETRESCU ZOE, TARAȘ GH., ENCIU E. : Contribuții la corectarea și recuperarea funcțională a elevilor deficienți motori dintr-o școală profesională specială. Educația fizică în școală, vol. XIV, 1971, CNEFS/CCSDT, București, p. 69—79.
28. IONESCU N. ADR., MAZILU V. : Exercițiul fizic în slujba sănătății, Ed. Stadion, București, 1971.
29. LAPIERRE A. : Cinésiologie et cinésitherapie générale. Ed. Bailière et fils, Paris 1964.
30. MILCU ȘT., MAXIMILIAN C. : Introducere în antropologie. Ed. științifică, București, 1967, p. 93—103.
31. OBRAȘCU C. : Virsta adolescenței și educația fizică. Rev. Viața medicală, vol. 10, nr. 16, București, 1963.
32. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului. Ed. Sport-turism, București, 1979.
33. TĂNĂSESCU GH., DOMILESCU MARIA, CHIRIAC IRINA, JELEZNEAC IDA : Metodologia aprecierii dezvoltării fizice. MSPS/IIPM, Culegere de lucrări metodologice și documentare, Ed. Medicală, București, 1964, p. 7—34

V. L. DIMITRIU, CRISTINA FOZZA : Implications sano-génétiques et auxologiques des exercices physiques â l'âge scolaire

La période de la scolarisation comprend des étapes de développement morpho-fonctionnelles distinctes, mais interdépendentes. L'infuence diférenciée, conforme aux particularités des groupes de niveau biologiques propres à chaque classe, peut faire accroître l'effcience du processus d'éducation physique dans la direction du développement physique correct et harmonieux de chaque élève, de la prévention et de la correction des déficiences d'attitude et de troubles de croissance.

Pour tout cela, les auteurs considèrent comme nécessaires les prémises méthodiques et d'organisation suivantes :

— La connaissance du niveau de croissance et de developpement physique des élèves (garçons et filles) des trois cycles d'enseignement tout comme les valeurs moyennes par classes. différenciées par sexes.

— La connaissance des déficiences physiques et de leur gravité, pour la formation des groupes d'élèves, en vue de leur traitement différencié.

— La mise en évidence de la nécessité d'utiliser des exercices physiques au caractère correctif pour l'accroissement du potentiel biologique et de l'optimisation du développement plus harmonieux, pour former un collectif homogène ayant des possibilités physiques proches.

Pour l'appréciation de la croissance et du développement physique on utilisera les examens antropométriques, tout comme l'examen somatoscopique.

L'examen antropométrique consiste en :

— dimensions longitudinales : taille, buste ;

— dimensions transversales : diamètres biacromial, bitrochantérien, du thorax et l'envergure ;

— dimensions circulaires ;

— paramètres fonctionnels.

L'examen somatoscopique s'effectue d'une manière globale et segmentaire, étant complété par des examens complémentaires.

De la littérature de spécialité, tout comme de l'expérience des auteurs, il résulte qu'il y a une corrélation entre la déficience physique et l'âge.

V. L. DIMITRIU, CRISTINA FOZZA : Sanogenetical Auxological Implications of Physical Exercises at School Age

The schooling period covers distinct but inter-dependent stages of the morpho-functional development. The authors aim at proving that by taking differentiated action according to the biological level groups proper to each form, the efficiency of the process of physical education may be enhanced in that it will favour a correct and harmonious physical development for each pupil, while preventing and correcting defficiencies in attitudes and growth disturbances.

That is why they consider the following methodical and organizational prerequisites as necessary : to know the level of physical growth and development of the pupils (boys and girls) belonging to the three education cycles, as well as the average values by forms, differentiated according to sexes ; to know the physical defficiencies, and how serious they are, in order to divide the pupils by differentiated action groups ; to be aware of the necessity of using corrective physical exercises in order to balance the biological potentials and ensure the pupils' harmonious physical development and thus model a homogeneous group with quite similar physical conditions and opportunities.

The authors recommend antropometric and somatoscopic test for the evaluation of the physical growth and development. The antropometric test consists of longitudinal dimensions ; crosswise dimensions ; circular dimensions and functional parameters. The somatoscopic tests are carried out totally and by segments, and are rounded off by complementary tests.

The authors point out that both the relevant literature and their own experience highlight the fact that there is a link between physical defficiencies and age.

ÎNTREBUINȚAREA MIJLOACELOR FARMACOLOGICE DE REFACERE ÎN SPORT

Farmacolog GHEORGHE POPESCU
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Cunoașterea mecanismului de acțiune al mijloacelor farmacologice de refacere biologică permite utilizarea lor corespunzătoare în perioada antrenamentelor și constituie un element important al pregătirii sportivului.

Aceste mijloace pot să ajute, împreună cu altele, la creșterea eficienței antrenamentului, la obținerea unor performanțe sportive.

Cele mai întrebuințate sînt preparatele vitaminizate care conțin un complex de vitamine hidro și liposolubile. Dintre acestea menționăm :

— vitamina B_1, cu sinonimele Thiamin, Benerva, Betaxin, Betabion, Bevitin, funcționează catalizînd decarboxilarea oxidativă a piruvatului din ciclul Krebs și, implicit, transformarea unei părți din acidul lactic, rezultat în mușchi ca urmare a efortului, în glucoză;

— vitamina B_2, cu sinonimele Riboflavin, Lactoflavin, Betflavin, participă îndeosebi la formarea globulelor roșii ale sîngelui, la metabolismul proteinelor și în procesul de respirație ;

— vitamina B_6, cu sinonimele Pyridoxin, Benadon, participă, printre altele, la troficizarea celulei nervoase ;

— vitamina B_{12}, cu sinonimele Cyanocobalamina, Davitamon, Rubivitan, are rol în procesul de creștere și de fixare a fierului în procesul de formare a hemoglobinei ;

— vitamina C, cu sinonimele Ascorvit, Celaskon, Cebion, intervine în lanțul respirator la nivel celular, precum și în metabolismul glucidelor, lipidelor și protidelor ;

— vitamina E, cu sinonimele Tocofarm, Evion, Erevit, cu rol în metabolismul creatininei musculare — sursă importantă de energie.

Multe din preparatele românești au în compoziția lor aceste vitamine. De exemplu, o asociere între produsele Viplex, Cavit 9 și Romavit, folosite cîte o tabletă pe zi din primele două și una la două zile din Romavit, asigură necesarul de vitamine A, B_1, B_2, B_{12}, C, D_2, E, H, PP, într-o concentrație apropiată cu unele produse din import (Decamevit, Undevit, Vitarol, Metiovit, Aerovit, 9 Vita). Menționăm faptul că folosirea unei cantități prea mari de vitamine nu va avea efect. Deci, nu este indicată administrarea unor doze prea mari. Chiar și așa-zisele vitamine cumulative (vitamina C sau grupul de vitamine B) cu cît sînt într-o cantitate mai mare, cu atît pot provoca un fenomen caracterizat prin grăbirea evacuării lor din organism. După un anumit timp, fenomenul se poate consolida. În aceste condiții, la trecerea la o doză normală de vitamine, apar fenomene de hipovitaminizare.

În perioada eforturilor maxime, se intensifică — în mod progresiv-necesitatea de preparate vitaminizante, la care se asociază şi alte produse cu conţinut în aminoacizi esenţiali şi săruri minerale.

Aminoacizii, ca : glicocolul, arginina, tyrozina, lizina, cisteina, acidul aspartic, acidul glutamic, metionina, participă la activarea metabolismului muscular şi au un rol deosebit în procesele de formare şi eliberare a energiei. O parte din produsele româneşti pe bază de aminoacizi care se pot întrebuinţa sînt distribuite, prin uz intern, de către C.M.S. (de exemplu : Eleutal, Alglutol, Agevit) şi se administrează cîte 1—2 fiole buvabile pe zi, dintr-un singur produs.

Industria de medicamente mai produce preparate pe bază de aminoacizi, cum sînt Glicocolul, Folcisteina U, Acidul folic, Metasparul, Tonozitul, care se pot folosi, de asemenea, în cantităţi de 1—2 tablete sau fiole pe zi.

Dintre produsele din import, şi-au găsit întrebuinţarea Inozinul (produs japonez), Pananginul, Politabsul, Aminofusinul, Salviaminul (soluţie perfuzabilă), Rocmalinul (soluţie perfuzabilă), Aminocomplezanul (soluţie perfuzabilă).

Pe lîngă vitamine şi aminoacizi, o importanţă tot atît de mare o au şi substanţele din grupa sărurilor minerale. O serie de substanţe minerale pierdute în timpul efortului se pot acoperi prin utilizarea a 2—3 drajeuri/zi din produsul Polimineralizant (C.M.S.). Siropul Nepanemovit românesc conţine trei elemente : cupru, cobalt şi fier şi se poate utiliza în cantităţi de 1—2 linguriţe/zi.

Produsele din import care au în compoziţia lor, pe lîngă vitamine, şi elemente minerale, ca Supradynul, Myadecul, Benerocul, Toptenul, asigură, de asemenea, compensarea deficitului de vitamine şi săruri minerale.

O problemă aparte o constituie utilizarea mijloacelor anabolizante cu acţiune hormonală, în scopul sporirii masei musculare, ridicării capacităţii de efort şi a rezistenţei generale a organismului. Interzicerea categorică a utilizării anabolizantelor şi includerea lor pe lista mijloacelor dopante izvorăsc nu numai din considerente etice, ci şi din grija pentru sănătatea şi conformaţia sportivului, ştiut fiind că aceste substanţe dopante produc boli ale ficatului, creează disproporţii în dezvoltarea muşchilor etc.

Dorinţa de sporire a forţei musculare şi a capacităţii fizice în sport a dus şi la căutarea unor mijloace cu acţiuni anabolizante, care să nu aibă efecte negative asupra organismului sub aspect fiziologic. S-au obţinut rezultate pozitive în cazul utilizării Carnitinei (aşa-numita vitamină T), care se găseşte în extractul din muşchi. Participarea acesteia în transportul acizilor graşi la celule era cunoscută de foarte mult timp. Carnitina — aşa cum rezultă din ultimele cercetări — ia parte şi la transformarea hidrocarbonatelor şi a albuminelor, participă la transmelitaţie, stimulează funcţiile digestive şi, în afara influenţei asupra metabolismului, micşorează numărul corpurilor chetanice din sînge şi restabileşte echilibrul acido-bazic din ţesuturi şi din sînge.

Un cunoscut efect anabolic caracterizează şi vitamina B_{12} (Cobalamina) care, ca şi Coenzina, serveşte drept intermediar în de-

plasarea atomului de hidrogen. Această reacție este semnificativă în biosinteza aminoacizilor, nucleotidelor și a unor elemente ale modificărilor hidrocarbonaților și lipidelor.

GH. POPESCU : L'emploi des moyens pharmacologiques de récupération dans le sport

On y présente les moyens pharmacologiques de récupération biologique dans le but de leur utilisation adéquate dans la période des entraînements, en principal les préparations vitaminées contenant un complexe de vitamines hydro et liposolubles, préparations ayant un contenu en amino-acides essentiels et sels minéraux. A la fois, l'auter attire l'attention sur le danger que représente pour la santé du sportif l'utilisation des moyens anabolisants avec action hormonale dans le but de faire augmenter la masse musculaire, la capacité d'effort et de la résistance générale de l'organsime. A la fin, il indique les moyens avec des actions anabolisantes qui n'ont pas des effets négatifs sur l'organisme sous aspect physiologique.

GH. POPESCU : Using Pharmacological Recovery Means in Sports

The author recommends the use of pharmacological means for biological recovery during the training periods, mainly of Vitamin-based preparations containing a complex set of hydro- and lipo-soluble vitamins and of preparations containing essential amino acids and mineral salts. At the same time, the author warns against the dangerous use in terms of the sportmen's and sportswomen's health of anabolizing means with hormonal action for increasing the muscular mass, the capacity for effort of the body. An outline of the anabolizing means without harmful effects ends the article.

OPINII - CONSULTAȚII

GHIDUL PSIHOLOGIC AL ANTRENORULUI (V)

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

13 PREGĂTIREA PSIHICĂ PENTRU CONCURS

Iată-ne ajunși la una dintre problemele fundamentale și mereu actuale ale formării sportivului. Pregătirea pentru concurs a unui sportiv oarecare cuprinde întregul ansamblu de măsuri, acțiuni, și eforturi întreprinse de sportivi și tehnicieni în vederea obținerii unei performanțe preliminată. (Vom evita formula „obținerii victoriei", căci nu toți pot fi primii, iar unii nici nu pot aspira la aceasta). Principala caracteristică a activității sportive constă din **obținerea performanțelor în condiții competiționale**, de întrecere. Este deci firesc ca toate eforturile să fie orientate spre concurs. El ierarhizează și confirmă valorile, inidferent de rezultatele de la antrenamente.

Prin aceasta se explică însemnătatea subiectivă a concursului, alături de aceea obiectivă ; atît sportivii, cît și antrenorii (alături de ei spectatorii, arbitrii) trăiesc intens momentele dinainte, din timpul și de după desfășurarea concursului. Trăirile acestea sînt cu atît mai intense, cu cît însemnătatea concursului este mai mare sau cu cît sportivul sau antrenorul îi acordă atenție mai deosebită.

În fond, se știe de foarte multă vreme, încă din scrierile anticilor, că, pentru a învinge în întrecere, sportivul are nevoie și de stăpînire de sine, imaginație, curaj și încă multe alte „calități" psihice, alături de cele fizice. Se mai spune că la pregătire egală cîștigă cel care are un plus de calitate psihică. Această afirmație nu este chiar corectă, căci în afara faptului că este imposibil de aflat doi competitori egal de pregătiți, pregătirea psihică nu se găsește în afara celor fizice și nici invers ; ele formează o unitate și se realizează chiar împreună.

De ce este importantă pregătirea psihică pentru concurs ? Pentru că însemnătatea relativă — subiectivă și obiectivă — a concursului creează o stare de tensiune intelectuală și emoțională care tulbură conduitele motrice obișnuite, învățate. Este necesar ca sportivul **să învețe și conduite de comportare specifice concursului**, să învețe să se stăpînească, să-și adapteze acțiunile la situațiile grele sau surprinzătoare, să-și păstreze prospețimea psihică atît înainte, cît și în timpul concursului și încă multe altele.

Scopul pregătirii psihice pentru concurs constă din formarea la sportiv a unui **sistem de atitudini și conduite cu caracter operațional și reglatoriu** prin care acesta să se adapteze suplu și creator la situațiile concursului și la acțiunile adversarilor.

În cele mai multe sporturi, lupta nu se dă numai pentru a se dovedi cine este mai rapid, mai puternic, mai rezistent, ci și pentru a se dovedi cine știe să utilizeze mai bine, mai inteligent, mai versatil, forța, îndemînarea, viteza și diferitele lor posibilități de combinație.

Așa stînd lucrurile, pregătirea pentru concurs apare de la bun început ca o **componentă a antrenamentului**, căci atît instruirea tehnică, cît și cea tactică sau teoretică sînt orientate electiv spre asigurarea performanței din concurs. Pe această realitate ne bazăm cînd afirmăm, spre deosebire de alți specialiști ai domeniului, că pregătirea psihică pentru concurs are două aspecte : 1) **pregătirea psihică generală** și 2) **pregătirea psihică pentru un anumit concurs.** Unii psihologi reduc această pregătire numai la cel de al doilea aspect. În fapt, de la primele începuturi ale activității, sportivul se pregătește să concureze, și este învățat s-o facă, ajungînd în acest timp la **obișnuințe de conduite agonistice.** Pe acest fond se vor suprapune elementele particulare ale unui anumit tip de concurs, adversar, loc, condiții etc.

Educație fizică și sport, nr. 11, 1980, pag. 51

PREGĂTIREA PSIHICĂ PENTRU CONCURS

OBIECTIVE: Formarea sistemului de atitudini și conduite operaționale - „stări de preparație" - care asigură obținerea performanțelor bune în concurs.

ASPECTE	CONȚINUT:	STĂRILE DE PREPARAȚIE:
1. Pregătire GENERALĂ: - atitudini, deprinderi și obișnuințe de a concura (agonistice). 2. Pregătire PENTRU UN ANUMIT CONCURS: - atitudini și conduite adecvate unui anumit adversar și condițiilor concrete de concurs.	Acțiuni vizînd: - motivația pentru performanță și înalte sentimente morale - conștiința scopului - capacitatea autoreglării afective și voluntare - echilibrul afectiv - antrenamentul mental - încrederea în forțele proprii - combativitatea - spiritul colectiv, de echipă - fair-play-ul - menținerea prospețimii psihice - rezistența psihică la stress și frustrări. - activarea în condiții de oboseală - efortul voluntar	A. DISPUNEREA: - motivație, nivel de aspirație - prin cunoașterea adversarului și cunoașterea de sine. B. ANTICIPAREA: - elaborarea planului tactic și a conduitelor „dramatice". C. ANGRENAREA - MODELAREA: - experimentarea mentală și practică a planului propus. D. APLICAREA - ADAPTAREA: - autoreglarea inteligentă și creatoare în concurs. E. ANALIZA: - concluziile pentru ameliorarea conduitei în concursul următor.

CONȚINUTUL PREGĂTIRII PSIHICE PENTRU CONCURS

Așa cum am spus mai sus, acest conținut constă din formarea unor **atitudini** și **conduite** de comportare specifice întrecerilor sportive. Privit **analitic**, acest sistem de atitudini și conduite prezintă diferențe de la sport la sport — individual sau colectiv, de luptă sau joc, cu participare simultană sau succesivă, cu contact direct cu adversarul sau fără ; **sintetic** el va prezenta caracteristica esențială a unui sistem solicitat maximal și performanțial și anume : **siguranța de funcționare** sau fiabilitatea, cum numesc tehnicienii această caracteristică. Atît atitudinile, cît și conduitele specifice au caracter praxiologic, operațional și reglatoriu. Desigur, acesta este aspectul optim, pe care-l întîlnim în starea de formă sportivă, dar către el trebuie să tindă orice proces de pregătire științifică. Sistemul psihic uman fiind foarte complex și reactiv nu-și poate păstra toate componentele constante, el funcționînd în multe situații prin compensare. Siguranța comportării în concurs și deci siguranța obținerii unei performanțe preliminate este rezultatul unei acțiuni de lungă durată. Antrenorul trebuie să utilizeze diferite mijloace, cu măiestrie, pentru a-l face pe sportiv „să funcționeze" nu numai **sigur**, dar și **inteligent**, nu numai **dirijat**, dar și **independent** (mai ales !), nu numai **după scheme învățate**, ci și **creator**. Toate aceste însușiri trebuie să se manifeste însă în condiții de supra-

solicitare fizică și psihică, fiind cunoscut faptul că în aceste condiții sistemul psihic poate prezenta dereglări. Tensiunile intelectuale și afective dinaintea concursului pot fi foarte mari, așa cum pot fi cele din chiar timpul concursului. La creșterea intensității lor contribuie, uneori, nefast și unii factori din preajma sportivilor. Apariția unor factori perturbatori subiectivi sau obiectivi conduce și ea la **dereglări ale conduitei** și deci scădere a performanței, consecutive modificării mecanismelor psihoreglatorii de ordin psihomotric, afectiv, intelectual sau volițional.

Lumea sportului înregistrează, zi de zi, situațiile tipice ale lipsei de adaptare a sportivilor la condițiile de concurs, nerealizarea obiectivelor propuse și accesibile, căderi și răsturnări de situații, precum și situațiile, tot caracteristice, de elan, combativitate, creativitate care duc la victorii strălucite și recorduri.

Pregătirea psihică pentru concurs va urmări deci crearea condițiilor pentru o conduită eficientă, rezistentă la suprasolicitare și la factori perturbatori, mai mult sau mai puțin așteptați.

PREGĂTIREA PSIHICĂ GENERALĂ PENTRU CONCURS

Ne vom limita în a enunța conținutul acestui aspect al pregătirii sportivului. Situațiile solicitate sînt atît de diverse, iar individualitățile și însușirile sportivilor atît de multe și variate, încît este greu de făcut un inventar complet al direcțiilor acestei pregătiri. Vom observa faptul că multe dintre caracteristicile pe care antrenorul urmărește să le asigure „sistemului" personalității sportivului continuă în mod specific pregătirea psihică generală. Dar acum este vorba de eficiență în acțiuni, de performanță, în orice condiții.

Iată succint și „desigur" nu complet, domeniul (cerințele) pregătirii psihice generale pentru concurs :

— asigurarea unei **motivații** de nivel optim și a sentimentelor morale superioare în tot timpul pregătirii și perioadei competiționale ;

— **Conștiința** clară a **scopului** propus și aspirația atingerii și, eventual, a depășirii lui ;

— capacitatea de **autoreglare** a stărilor psihice ; menținerea acestora la nivelul optim de eficiență, indiferent de etapă și condiții. Legate de această capacitate de autoreglare sînt :

— realizarea unui **bun echilibru afectiv** și a capacității de stăpînire a emoțiilor ;

— însușirea și folosirea antrenamentului mental ;

— realizarea **lucidității percepțiilor și gîndirii** în situații critice sau neașteptate ;

— formarea **capacității de adaptare a reacțiilor motrice și psihice** în raport de solicitări ;

— menținerea nivelului de **activare** în condiții de oboseală și isucces ;

— dezvoltarea capacității de a depune un mare **efort voluntar**, de a depăși greutățile subiective sau obiective prin dîrzenie, perseverență, curaj, inițiativă ;

— stimularea și menținerea **increderii în forțele proprii**, în capacitatea de a realiza performanța propusă ;

— creșterea **combativității** și a dorinței de succes ;

— dezvoltarea spiritului de **colectivitate**, a legăturii morale cu colegii, a spiritului de întrajutorare ;

— dezvoltarea **corectitudinii**, a fair-play-ului în lupta cu adversarii și respectul pentru arbitri și spectatori ;

— menținerea **prospețimii psihice și fizice** prin respectarea cerințelor „antrenamentului invizibil", reducerea consumului energiei psihice înaintea startului, refacere corectă ;

— dezvoltarea **rezistenței psihice**, a „imunității" la frustrări, la situații dificile neplăcute, la factori perturbatori de ori ce fel.

Iată, deci, un „program" foarte bogat și pretențios pe care antrenorul trebuie să-l realizeze împreună cu sportivii.

PREGĂTIREA PSIHICĂ PENTRU UN ANUMIT CONCURS

Acest aspect al pregătirii vizează modalitățile concrete prin care sportivul întîmpină un anumit **fel de organizare a concursului și un anumit adversar.** La marile concursuri, participanții sînt supuși seriilor de calificare și apoi intră în

etapele propriu-zise ; unele concursuri, la jocuri, se desfășoară eliminatoriu, iar altele — turneu, ceea ce impune, desigur, o pregătire diferită La concursurile interne, unele probe au puțini participanți (înălțime, prăjină), în timp ce la cele internaționale durata întrecerii depășește cu mult obișnuitul și capacitatea de rezistență nervoasă a sportivilor.

Pregătirea psihică se referă foarte mult la un anumit adversar sau adversari, chiar în probele individuale din atletism. Cu atît mai mult ea va fi centrată spre adversarii cu care se intră în contact direct la scrimă, lupte, box sau jocurile sportive și altele.

Conținutul principal al pregătirii pentru un anumit concurs constă din **cunoașterea condițiilor și a particularităților adversarilor** și pregătirea conduitelor tehnico-tactice în raport de acestea. Tot ce am spus mai sus despre aspectul „general" se va modela după cerințele concursului și adversarului concret.

Etape, momente sau **laturi ?** Unii psihologi au etapizat pregătirea pentru concurs : de lungă durată și imediată ; ei fixează și unele priorități privind orientarea intelectuală sau afectivă. Alții eșalonează în timp diferitele aspecte pe care se pune accentul. Fără îndoială că o organizare temporală a acțiunilor psihologice este de natură să-l ajute metodologic pe antrenor, însă situațiile nu sînt deloc simple. Un sportiv are de susținut într-un interval de timp foarte scurt două sau chiar trei concursuri (să zicem, trei jocuri : cu echipa de club, de verificare la lot și în reprezentativa națională). În cazul acesta, „etapele" se suprapun, motivația este variabilă, „angrenarea" tehnico-tactică alta, adversarul diferit. Iată de ce credem că nu greșim cînd vorbim de pregătire generală pentru concurs. Un sportiv care stăpînește mecanismele psiho-reglatorii pe care le-am enumerat se va putea adapta cu ușurință la solicitări variabile — ca cele din exemplul de mai sus. Astfel de exemple sînt numeroase dacă ne gîndim la scrimerul care întîlnește într-o zi mai mulți adversari sau la jucătorii de baschet, handbal, volei care într-un turneu întîlnesc 4—5 adversari diferiți.

Considerăm că, din punct de vedere practic și metodic, în loc de etape, este mai bine să analizăm conținutul pregătirii psihice pentru un anumit concurs din punctul de vedere al atitudinilor și conduitelor adaptative. Noi am numit „stări de preparație" diferitele aspecte și momente ale acestei pregătiri, incluzînd între ele și concursul propriu-zis și perioada de după concurs.

STĂRILE DE PREPARAȚIE PENTRU CONCURS

Aceste stări se prezintă ca un sindrom, o sumă unitară de elemente psihice: trăiri intelectuale și afective, montaje voluntare-motrice, aspirații, motivații etc. Nu putem face aici o descriere a diversității trăirilor psihice ale sportivilor înaintea concursului — ele sînt, în general, cunoscute sub denumirea de stări psihice actuale sau stări de pre-start —, ci vom enunța numai faptul că, de regulă, ele sînt privite **ca reacții** și nu ca **stări autoreglate.** Stările de preparație pe care le vom descrie în continuare sînt **create intenționat** prin colaborarea antrenor-sportiv; ele sînt stări **active** cu caracter reglator informațional, decizional și energetic.

1. **Dispunerea.** Constă din : a) **precizarea scopului** urmărit, scop exprimat în mod special prin valoarea performanței și valoarea participării. A concura pentru a te verifica, pentru a cunoaște adversarii, pentru a face „o repetiție" preolimpică sau pentru titlu, victorie, puncte — iată multiple scopuri, cărora li se pot adăuga motivele personale și uneori nemărturisite ale sportivilor ; b) **asigurarea motivației participării** nu numai la concurs, ci și la întregul cortegiu de eforturi de pregătire pentru acest concurs ; c) **asigurarea nivelului de aspirație** optim, a dorinței de a realiza performanța propusă, **a convingerii că performanța propusă este posibil să fie realizată** ; d) **depășirea barierelor psihologice** în legătură cu un anumit adversar sau performanță.

Dispunerea are caracter intelectual-afectiv. Ea poate fi considerată „un moment" al pregătirii, dar faptul că ea nu se constituie o dată, la început, pentru a se trece la alt moment, ci continuă să se precizeze și să se consolideze pe parcursul antrenamentelor ea trebuie deci considerată ca „o stare" dinamică și în interrelație cu celelalte. Ea este **pozitivă** și **optimistă** cînd sportivul are certitudinea că la data concursului va atinge nivelul de pregătire propus și va fi în

formă ; este **oscilantă,** dacă sportivul nu se cunoaşte bine, are adversari puternici, nu este sigur pe performanţa sa. De cele mai multe ori, antrenorii trebuie să lupte pentru a-i convinge pe sportivi că vor putea realiza performanţele obiectiv, să lupte să-i motiveze şi să-i determine să depună eforturi mari în pregătire.

2. **Anticiparea** este starea de preparaţie cu caracter predominent intelectual — cognitiv şi voluntar — constînd din **proiectarea conduitelor tehnico-tactice** şi a conduitei generale în condiţiile reale ale întrecerii (loc, timp, regulament, adversari). Ea se realizează prin : a) **informare cît mai completă asupra locului de concurs** şi condiţiilor organizatorice, climatice, administrative şi regulamentare ale acestuia ; b) **informare cît mai completă asupra adversarului,** asupra caracteristicilor fizice, tehnice, tactice şi de comportare (un antrenor de baschet a stabilit 120 de indicatori pentru caracterizarea complexă a unui jucător) ; c) **aprecierea** — prin inducţie amplificatoare — **a nivelului probabil pe care-l va atinge adversarul,** precum şi însuşi sportivul în cauză la data concursului ; d) **alcătuirea programului comportării viitoare în concurs,** a planului tactic (lupta cu adversarul, procedee tehnice şi tactice de folosit, comportarea „dramatică" propusă pentru a-l influenţa pe adversar etc.) ; e) **aprecierea critică a informaţiilor** despre adversar sau condiţiile de concurs, pentru a nu fi orientat pe piste greşite sau sugestionat nefavorabil.

3. **Angrenarea — modelarea** este starea de preparaţie realizată prin acţiuni cu caracter operaţional. Planul tactic şi celelalte elemente anticipative ale viitorului concurs sînt **verificate şi antrenate acum.** Angrenarea constă din orientarea gîndurilor, sentimentelor şi a montajelor motrice spre cele propuse în planul tactic : a) **antetrăirea concursului** este primul pas al angrenării. Sportivul nu-şi va imagina „conflictele", ci modalităţile de conduită operaţională (imaginea conflictelor şi a reacţiilor sau a modului cum vor privi alţii rezultatele are ca efect creşterea tensiunii afective, cu urmări defavorabile asupra sportivului) ; b) **antrenament mental,** prin repetarea ideo-motrică a acţiunilor preferate şi de eficienţă ; c) **experimentare mentală** a unor soluţii tactice ; d) **experimentare reală — modelată** a întrecerii, teren, oră de start, adversari cu caracteristici apropiate de cei viitori. Despre modelarea concursului în antrenamente s-a scris foarte mult. Desigur, nu este posibilă modelarea analogică, dar putem folosi analogii parţiale şi în orice caz facem **modelare de esenţă, adică realizăm solicitările reale,** dacă nu toate odată, numai unele, combinate parţial şi îngreunate ; e) realizarea **încălzirii** cu particularităţile cerute de condiţiile viitoare ale concursului aşteptat.

Cele trei stări desprinse pînă acum preced concursul. Ele sînt interdependente, căci, de exemplu, dacă la antrenamentele propriu-zise nu se realizează bine cele propuse, dispunerea sau anticiparea vor suferi modificări. Faptul că psihicul sportivului reacţionează foarte prompt la factori externi sau interni face dificilă munca antrenorului care trebuie să simtă imediat momentul cînd sportivul are nevoie de sprijin.

4. **Aplicarea-adaptarea** nu este numai un răspuns la situaţiile din concurs, ci şi o provocare şi menţinere a condiţiilor convenabile sportivului. Aceasta se realizează prin : a) **impunerea planului tactic** ; b) manifestarea **iniţiativei** în anumite momente ale întrecerii ; c) **modificarea intenţionată şi neaşteptată a conduitelor,** pentru a-l surprinde pe adversar care de cele mai multe ori „învaţă" repede ce are de făcut ; d) recurgerea la **acţiuni de rezervă,** pregătite din timp, ca acţiuni surpriză ; e) **reprogramări şi restructurări de acţiuni,** dacă cele pregătite nu dau rezultate ; f) **păstrarea luciditătii, a calmului,** chiar în momentele dificile din întrecere.

5. **Analiza** lucidă şi serioasă are rolul de a confirma ceea ce s-a realizat corespunzător cu cele propuse şi de a stabili noi indicatori pentru întrecerea următoare. Sînt, din păcate, multe situaţii în care nu se învaţă din experienţa de concurs, menţinîndu-se aceleaşi atitudini şi greşeli. De aceea trebuie acţionat în direcţia : a) **dezvoltării spiritului de observaţie** ; b) **dezvoltării capacităţii de autoapreciere** ; c) **dezvoltării spiritului critic şi autocritic** ; d) **cultivării dorinţei de progres permanent** (chiar la sportivii aflaţi la sfîrşitul carierei). Cum se face analiza, este o chestiune de stil şi de metodă pedagogică.

Oricum, concluziile trebuie să cuprindă măsuri foarte concrete, realiste în direcţiile esenţiale ; dacă nevoile sînt numeroase, pentru etapa imediat următoare, antrenorul va aprecia măsurile cu caracter prioritar.

În încheierea acestui capitol revenim asupra unei idei expuse anterior. Pregătirea sportivului este un proces complex și de durată, care se adresează și se răsfrînge asupra unei personalități, tot complexă și dinamică. Pregătirea psihică este numai o latură foarte importantă, evident, dar care nu se realizează decît în acord deplin cu celelalte laturi ale pregătirii, într-un climat educogen și cu măiestrie pedagogică din partea antrenorului. Pregătirea psihică generală constă din formarea calităților și trăsăturilor psihice solicitate de lupta sportivă pentru performanță ; pregătirea psihică pentru concurs utilizează aceste însușiri integrate într-un sistem atitudinal specific și deplin adaptat condițiilor concursului.

M. EPURAN : Le guide psychologique de l'entraîneur (V)

Dans cette partie de l'ouvrage on débat le problème de la préparation psychique pour la compétition, l'un des problèmes fondamentaux de la formation du sportif pour obtenir des performances dans les conditions de la compétition.

On y fait de références au contenu de la préparation psychique pour la compétition, ayant deux aspects spécifiques — la préparation générale et pour un certain concours ; on passe ensuite en revue divers aspects et moments de cette préparation, nommés par l'auteur „des états de préparation", en incluant parmi ceux-ci tant la compétition proprement-dite que la période d'après. On y mentionne des états de prèparation la disposition, l'anticipation, la participation, la modelation, l'application-adaptation et l'analyse.

M. EPURAN : The Instructor's Psychological Guide (V)

In this part of his study, the author deals with the psychic training for competition, which is one of the fundamental problems facing the sportsman training for performances in competitions.

The author makes references to the content of th psychic training for competitions, which is both general and specific. Moreover, he passes in review various aspects and moments of the respective training, which he styles as „training states", and including the competition proper as well as the period following the competition. From among the "training states" the author mentions anticipation, gearing-shaping, application-adaptation and analysis.

CERCETAREA REZISTENȚEI PSIHICE — OBIECTIV MAJOR AL PREGĂTIRII SPORTIVILOR

Psiholog MARIA ȘERBAN
Centrul de cercetări pentru educație fizică și sport al C.N.E.F.S.

Problema rezistenței psihice prezintă un mare interes practic în ceea ce privește adaptarea optimă a sportivilor la condițiile exigente ale marilor concursuri. Pentru o anumită categorie de sportivi însă, această problemă reprezintă „călcîiul lui Ahile", fapt care impune luarea în discuție a celor mai concrete modalități de îmbunătățire a ei. Problema nu este însă deloc simplă deoarece aspectele care interesează direct sau colateral rezistența psihică sînt, în general, dificile, atît de evaluat, cît mai ales de influențat. Și aceasta deoarece în raport cu ceilalți factori de pregătire, rezistența psihică este mult mai fină, mai gingașă și mai complexă, ea dezorganizîndu-se de obicei prima, cînd condițiile interne sau externe vin în contradicție cu ceea ce are de efectuat sportivul.

Rezistența psihică constituie rezultanta mai multor factori în cadrul ființei umane. O categorie de factori sînt structurali, obiectivi, așa cum din punct de vedere fizic, de exemplu, vorbim de rezistență (ce face ca sportivul care o posedă la un înalt grad să depună din punct de vedere biologic un randament superior). Deci, fiecare sportiv dispune de rezistență psihică, la diferite grade de exprimare structurală, grade evaluate pe cele cinci trepte, obișnuite meseriei de antrenor (fig. 1).

Această scară de ierarhizare permite evaluarea aptitudinilor sistemului nervos central din punctul de vedere al rezistenței față de stressul psihic sau al altor solicitări asemănătoare acestuia. În general, sportivii de mare performanță se află repartizați între clasele 1—3, cei cu rezistență psihică slabă eliminîndu-se treptat prin înseși slăbiciunile pe care le implică lipsa acestui factor aptitudinal la valori crescute. Subclasa **excepțională** se întîlnește mai rar în lumea sportivă, ca dealtfel și în rîndul populației obișnuite, fiind caracteristică indivizilor cu un excedent de energie psihofizică. Evident, subclasa **handicapată** este reziduală și nu intră în discuția noastră, ea figurînd mai mult cu scop didactic (teoretic).

Cum poate fi recunoscută această aptitudine, prin simpla observație a antrenorului, nespecialist în manevrarea testelor psihologice ? Iată o între-

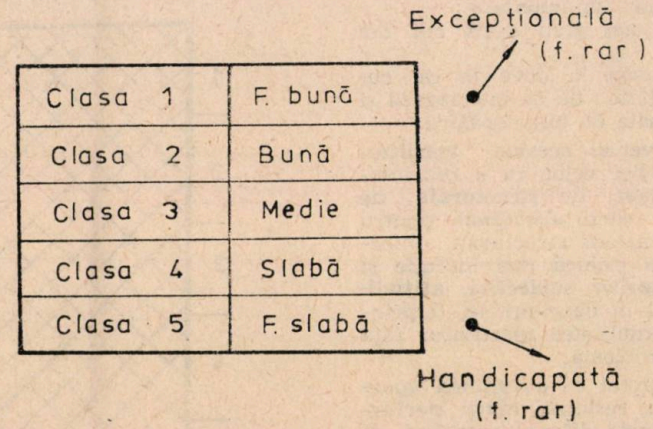


Fig.1

ASPECTE POZITIVE	ASPECTE NEGATIVE
1. Protejarea energiei psihice	1. Risipirea energiei
2. Antrenarea sistematică a energiei psihice	2. Neantrenarea ei, lăsarea ei la voia întîmplării
3. Valorificarea inteligentă a rezistenței psihice în antrenamente și concursuri sau în viața extrasportivă	3. Nevalorificarea ei în antrenamente și concursuri sau în viața extrasportivă

Fig. 2

bare care se cuvine să fie rezolvată prin consultarea următoarei scheme-ghid :

ASPECTE REVELATOARE ALE REZISTENȚEI PSIHICE :

1. spirit întreprinzător (cu inițiativă);
2. spirit decis, neșovăielnic ;
3. competență, eficiență și randament în activitate ;
4. față de dificultăți are tendința de a trece repede la acțiune, fără a reflecta prea mult și steril asupra deciziilor pe care le are de luat ;
5. se află în mișcare, în activitate ; îi displace să fie comod ;
6. iubește viteza, se precipită, este iute în acțiuni ;
7. are mult entuziasm și antren ; se remontează repede după un eșec, fiind capabil să susțină optimismul și moralul celor din jur ;
8. nu-și apără timpul, odihna, dispunînd, în general, de puterea de a face față solicitărilor suplimentare ;
9. obosește mai greu decît cei din jurul său ;
10. este prompt la dovezile de curaj, de temeritate ; nu se menajează și îi plac eforturile de autodepășire.

Evident, reversul acestor trăsături sînt caracteristice celor cu o rezistență psihică slabă, fie **structurală,** fie din punct de vedere **atitudinal,** pentru că, pe lîngă factorii structurali, obiectivi, rezistența psihică mai include și **existența factorilor subiectivi, atitudinali,** reflectați în obișnuințele, deprinderile sau mentalitatea sportivilor față de această problemă.

Este știut faptul că atitudinea sportivilor față de cerințele marii performanțe sînt foarte diferite mergînd de fapt pe aceeași scară de evaluare (în cinci trepte) amintită.

Coordonatele la care se referă atitudinea sportivilor, cînd este vorba de rezistența psihică, sînt prezentate în fig. 2.

Este necesar, deci, ca antrenorul să ia în discuție — sistemică, complexă și corelată — existența factorilor **aptitudinali** cu cei **atitudinali,** atunci cînd va aplica tehnicile și metodele de creștere a rezistenței psihice la sportivii săi. În acest sens, este necesară clarificarea orientativă a rangului (a clasei) pe care fiecare sportiv îl deține în privința raportului dintre acești doi factori. Nu se poate spune cu certitudine care dintre acești factori deține o putere de influențare mai mare (unul în comparație cu celălalt, avînd aceeași clasă) și de fapt nici nu are o utilitate prea mare acest lucru, ci interpretarea corelată a celor două componente amintite. Iată și de ce. Dacă, de exemplu, un sportiv are o rezistență psihică nativă situată la clasa 1 (foarte bună) și o atitudine față de problemă foarte slabă

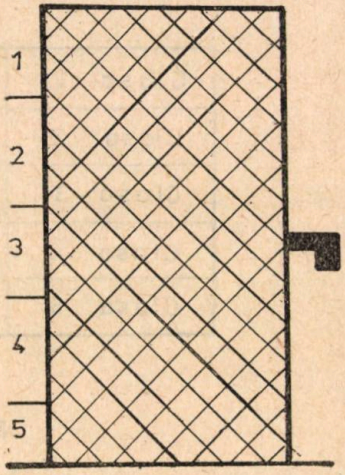


Fig. 3.

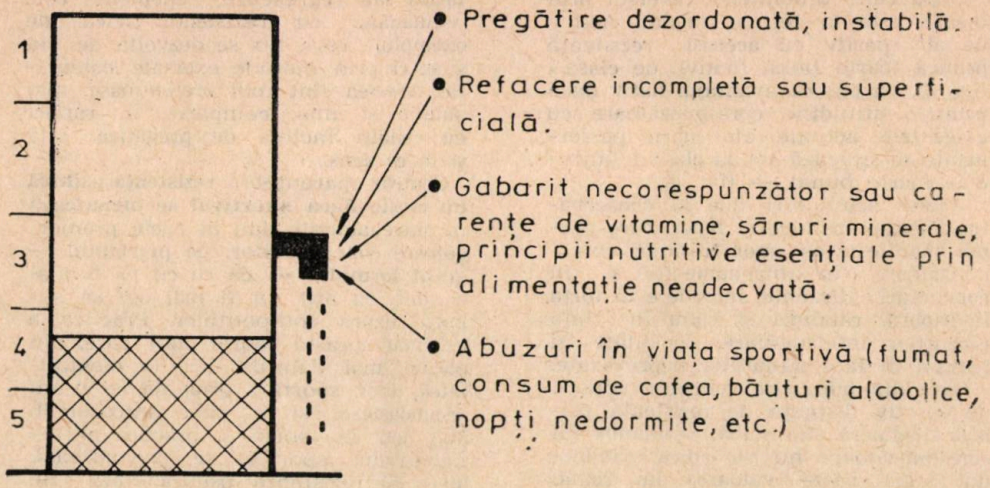


Fig. 4

(clasa 5), acest raport va determina ca fondul nativ existent să fie **în realitate** (pentru că de fapt acest lucru este important) la un nivel mediu sau chiar slab (clasa 3—4). Iată schematic, cum se prezintă problema în acest caz, în care rezistența psihică este reprezentată sub forma unui „rezervor" biologic și psihic pe care sportivul îl păstrează intact sau îl risipește prin mentalitatea, obișnuințele lui (fig. 3).

— Sportivul „X" dispune de o foarte bună rezistență psihică (clasa 1), din punct de vedere nativ, dar în realitate rezistența lui este de clasa 3 sau 4 dacă din punct de vedere atitudinal el greșește sistematic și la nesfîrșit în unul sau mai multe aspecte care vizează protejarea, menajarea și creșterea acestei componente de performanță (fig. 4).

Toate aceste greșeli sistematice duc, cu timpul, la incapacitatea sportivului de a susține un efort cantitativ și calitativ la parametrii ceruți la ora actuală. Antrenamentele i se par epuizante, obosește repede, devine irascibil, nervos, incapabil să se adapteze ritmului solicitărilor din antrenamente și concursuri.

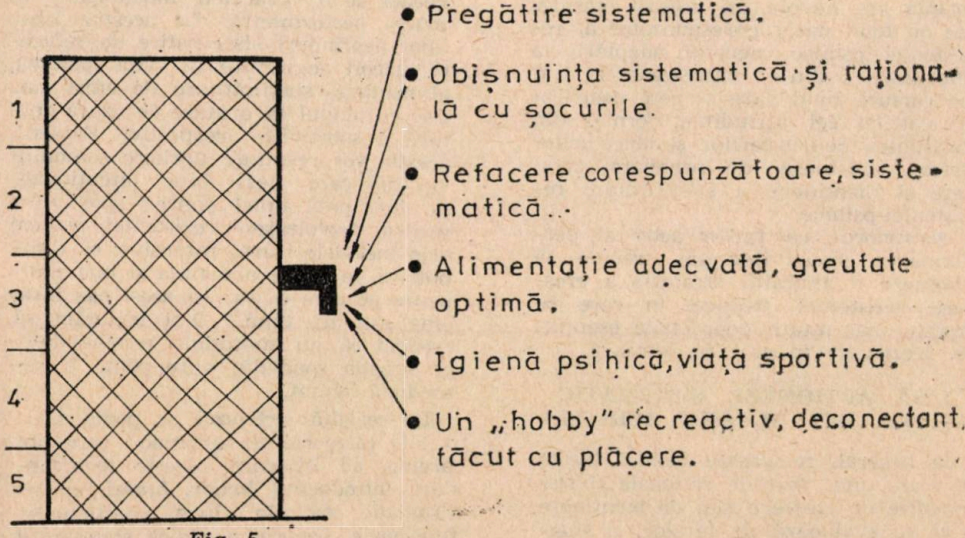


Fig. 5.

După cum, bineînțeles, reversul problemei este la fel de valabil. Astfel, un alt sportiv cu aceeași rezistență psihică foarte bună (nativ), de clasa 1 (fig. 3), va păstra avantajul nativ dacă printr-o atitudine corespunzătoare cu exigențele actuale ale marii performanțe se situează tot la clasa 1 (atitudine foarte bună) — (fig. 5).

Aceste acumulări duc la conservarea energiei psihice și fizice, care permit manifestarea unor trăsături corespunzătoare în antrenamente și în concursuri : dîrzenie, încredere în forța interioară, răbdare și calm în fața eșecurilor intermediare, luciditate și realism în fața situațiilor neprevăzute.

Dacă din punct de vedere structural un sportiv dispune de rezistență psihică mediocră sau slabă, atitudinea lui corespunzătoare nu va ridica standardul nativ peste valoarea lui reală, ci îi va permite să fie mai bun în comparație cu un adversar handicapat sub acest aspect (care are, deci, un fond nativ asemănător, dar o atitudine mai slabă).

Asemenea cazuri nu sînt cu totul rărețe în rîndul populației noastre sportive, ci au o frecvență destul de mare, datorită, pe de o parte, absenței din selecția viitorilor performeri a parametrilor referitori și la rezistența psihică, iar pe de altă parte, a absenței unor metode și mijloace adecvate de creștere a acesteia în antrenamente și concursuri.

Sintetizînd ideile expuse pînă acum rezultă că un sportiv de **mare performanță** are nevoie, în aceeași măsură, de un fond nativ corespunzător al rezistenței psihice, necesar adaptării la eforturile din antrenamente și concursuri, fond care se cere neapărat corelat cu cel atitudinal, format din totalitatea deprinderilor și obiceiurilor ferme, sănătoase, de protejare, creștere și menținere a standardului rezistenței psihice.

Antrenorul, ca factor activ al performanței sportivilor săi, trebuie să abordeze o anumită strategie a creșterii rezistenței psihice, în care se înscriu mai multe coordonate esențiale, prezentate în cele ce urmează.

I. SĂ ACȚIONEZE SISTEMATIC ASUPRA DEZVOLTĂRII ACESTEIA

În general, rezistența psihică lăsată în afara unor metode raționale și sistematice de creștere sau de menținere a ei nu evoluează de la sine, ci stagnează sau regresează. Fenomenul este asemănător cu rezistența fizică, de exemplu, care nu se dezvoltă de la sine, ci prin metode exersate sistematic. Acestea sînt mai pretențioase, mai subtile și mai complexe, în raport cu ceilalți factori de pregătire. Iată și în ce sens.

Contrar aparențelor, **rezistența psihică nu crește dacă sportivul se menajează** în antrenamente sau în zilele premergătoare concursurilor, pe principiul — greșit formulat — că cu cît va fi mai odihnit, cu atît va fi mai apt să suporte uzura competițiilor. Practica a infirmat această teorie falsă, care, din păcate, mai dăinuie încă în mentalitatea unor sportivi (sau, de ce n-am recunoaște-o, și a unor antrenori !). Mai nou, în teoria și practica antrenamentului sportiv, se preconizează ideea că rezistența psihică față de șocuri, conflicte, tensiuni, situații neprevăzute se dezvoltă prin... șocuri, tensiuni, conflicte, situații neprevăzute și nu prin evitarea lor sistematică !

Problema este însă extrem de delicată și cu două tăișuri. Astfel, dacă atît antrenorul, cît și sportivii înțeleg, deopotrivă, corect aceste aspecte, adică nici nu le neglijează, dar nici nu le absolutizează, căzînd dintr-o extremă în alta, lucrurile pot evolua favorabil. Să dăm cîteva exemple edificatoare în acest sens.

La o extremă se pot situa unii antrenori care au sportivi maturizați, cu o mare uzură biologică și psihică, provocată de o practică îndelungată în marea performanță. La aceștia, lipsa unor deprinderi sistematice de refacere, uneori neglijențe în viața sportivă, alimentație, susținătoare de efort ș.a., duc cu timpul la o stare de uzură cronică a sportivilor respectivi. Evident, aceștia vor respinge aprioric semnalul nostru, care deși bine intenționat, nu lasă prea mari șanse sportivilor pentru dezvoltarea rezistenței psihice prin metodele dure, intensive, ci, dimpotrivă, le poate accentua și mai mult uzura pe care o au. În acest caz însă, cine este de vină ? Noi înclinăm să credem că nu metodele recomandate, ci situația specială, care poate fi remediată treptat.

La cealaltă extremă se poate situa o altă categorie de antrenori care pot prelua, ad litteram, aceste recomandări, introducînd **brusc, brutal,** uneori dramatic, metode dure, conflictuale, tensionale, pentru a ridica standardul

rezistenței psihice a sportivilor din grupul lor.

Față de această situație, noi emitem un semnal de atenționare : colectivul— ca întreg și fiecare sportiv — în parte, este necesar să accepte voluntar, spontan și conștient unele metode care implică duritate, intensitate, epuizare, volum, surprize. Sigur că această accepțiune nu poate fi tot timpul prezentă. Noi știm că motivația sportivului de mare performanță nu este permanentă, totală, ci înregistrează căderi, oscilații uneori timp de un sezon întreg. Iată de ce, tot ceea ce am susținut pînă acum se leagă, realizînd acea dimensiune majoră, atît de bine de întîlnit pe „piața sportivă" : antrenorul competent, stăpîn pe meseria lui, om în același timp, în relații corecte, principiale cu sportivii săi, la curent cu noutățile științei, autoritar, ferm în decizii, el însuși purtător al unei forme sportive autentice (ferit de surmenaj, uzură), poate dirija mai bine, mai corect, decît în situații contrare.

Revenind la tema acestui capitol trebuie reținut faptul esențial că rezistența psihică la stress este o chestiune foarte delicată, care poate împinge spre mai sus standardul disponibilităților unui sportiv sau, dimpotrivă, îl poate prăbuși vremelnic sau definitiv. Antrenamentele dure, obișnuința cu șocurile de orice natură, trebuie abordate metodic, rațional, ținîndu-se seamă de o serie întreagă de aspecte generale și particulare, dintre acestea amintind următoarele :

1. starea de sănătate a sportivilor ;

2. dispoziția fizică, psihică și intelectuală a sportivilor (corelată, de obicei, cu curba bioritmurilor respective și cu momentul concret al pregătirii propriu-zise) ;

3. o pregătire biologică anterioară (alimentație, susținătoare de efort, somn, odihnă, refacere) ;

4. condiții organizatorice bine puse la punct ;

5. adeziunea voluntară a sportivilor (care trebuie să înțeleagă scopul, motivația unui astfel de efort) ;

6. antrenamentele să fie asistate de un cadru medical competent, care să urmărească și să dirijeze rezonanța biologică cu elemente ajutătoare (vitamine, lichide, alimente concentrate, masaj, refacere postefort, oxigenare etc.).

Noi știm că asemenea condiții pretențioase sînt greu de găsit la toate loturile, dar dacă problema se înțelege corect și se încearcă, cel puțin parțial, acoperirea condițiilor amintite, este bine. Iată cîteva recomandări în acest sens.

1. **Sistematic să se efectueze antrenamente la ore neobișnuite** (seara, dimineața, la ora prînzului), pentru a „deregla" în mod intenționat ritmul efort-odihnă al ritmului diurn (al zilei), care poate surprinde prin inhibiția de protecție pe sportivii din concurs (la ore neobișnuite pentru ei).

2. **Sistematic să se efectueze antrenamente cumulate** (șoc prin volum) sau **foarte dure** (șoc prin intensitate) ; în astfel de situații, sînt foarte importante supravegherea refacerii între antrenamente și o pregătire pre și postefort adecvată, în absența cărora se riscă intrarea în surmenaj, astenie psihofizică, disconfort neuropsihic sau diferite accidente nedorite de nici un antrenor.

Se consideră că șocul prin volum sau prin intensitate obișnuiește din timp organismul sportivului adaptîndu-l progresiv pentru concurs (cu condiția să se aplice metodic, nuanțat). Este bine ca sportivul să cunoască din timp destinația unor astfel de antrenamente (locul lor în cadrul ciclului săptămînal), pentru a-l conștientiza, a-l pregăti mental, motivațional. Metoda discutării ciclurilor săptămînale este pretabilă la loturile mature, cu vechime în marea performanță, care practică discipline complexe din punct de vedere tehnico-tactic. Criticile care se pot aduce în acest sens, că sportivul avertizat din timp se poate menaja mai mult decît trebuie din teama de a nu se surmena, nu sînt valabile la performerii autentici, ci la sportivii mediocru dotați, care, orice metodă li s-ar aplica, nu pot evada din propria lor mediocritate.

3. **Periodic, dar sistematic, să se efectueze excursii dure**, cu hrană puțină, în condiții neobișnuite (avînd grija unei pregătiri pre și postefort din punct de vedere biologic, în astfel de condiții).

4. **Efectuarea sistematică a antrenamentelor în condiții de temperatură neobișnuită** (cald, frig, viscol, ploaie, valuri puternice, vînt etc.), luîndu-se din timp cele mai corespunzătoare măsuri pentru contracararea unor efecte sau riscuri biologice ori neuropsihice

pe care poate să le includă un astfel de efort : deshidratare, șoc caloric, apatie, nervozitate, degerături, crampe musculare, răceală, întinderi sau rupturi musculo-tendinoase etc.

5. **Întreruperea voluntară, conștientă a unei activități libere** pentru efort (neprogramat) sau discuții profesionale ; sportivii trebuie să înțeleagă rostul motivațional al unei astfel de renunțări conștiente, superioare, în care caz lupta dintre **trebuințe** („ce-mi place") și **rațiune** („ce trebuie să fac"), să permită în final, cu timpul, triumful rațiunii.

6. **În stare de relaxare musculară și psihică** (protecție biologică), sportivul să-și imagineze, sistematic, fie situații dezagreabile, posibile sau care s-au mai întîmplat și pot apărea ca atare, fie în legătură cu condiții din concurs (reacții ale publicului, adversarilor, arbitrilor). Repetarea sistematică a acestor stări conflictuale obișnuiește psihicul, sfera emoțională mai ales, desensibilizînd sportivul cu timpul. S-a dovedit că în concurs, în situația asemănătoare cu „repetițiile anterioare", sistemul nervos al sportivului nu va emite răspunsuri haotice de protecție sau de alarmă, specifice celor neantrenați sub acest aspect, ci răspunsuri adecvate, datorită desensibilizării lui.

7. **Efectuarea unor antrenamente modelate cît mai aproape de realitatea competițiilor de mare anvergură** (volum, intensitate, complexitate, spectatori, aplauze, erori de arbitraj, hrană, loc de refacere, sistem de concurat etc). Tot ca o noutate (atenție la semnificația acesteia !), se preconizează ca în astfel de antrenamente să se mărească standardul de efort (pe seama factorilor de stress), **peste standardul concursului respectiv !** Care este motivația acestei teorii, la prima vedere „distrugătoare" pentru sportivi? Se consideră că dacă în timpul unui antrenament se lucrează mai puțin sau la fel de dur ca în concurs, **concursul respectiv va fi totuși cu mult mai dificil decît antrenamentul, deoarece el va include stressul răspunderii, al așteptării pline de tensiune și speranțe, imposibil de modelat în antrenament !**

Și atunci, pentru o egalizare cît mai armonioasă între discrepanța pe care o oferă, în general, un antrenament și un concurs (din punct de vedere al modelării), s-a introdus metoda suprasolicitării în antrenamente (bine pregătite din punct de vedere metodic, biologic și psihopedagogic), care ridică standardul rezistenței fizice și neuropsihice la un asemenea nivel, încît stressul specific concursului să fie atenuat, dacă nu chiar dizolvat de acumulările din antrenamente.

II MUNCA DE ÎNDRUMARE ȘI CONȘTIENTIZARE A SPORTIVILOR FAȚĂ DE „BARIERELE" FIZICE ȘI PSIHICE

Atît în antrenamente, cît și în concursuri, apar așa-zisele „bariere" psihice și fizice, traduse prin senzații de oboseală, de neputință sau epuizare (reale sau aparente). Sportivul care cedează **imediat** în fața acestor senzații va fi handicapat în comparație cu adversarii săi, care luptă, împingînd tot mai sus nivelul lor de rezistență față de aceste „capcane", care cer un remarcabil efort de voință. În acest sens, este bine ca sportivii să fie lămuriți că atunci cînd din punct de vedere fizic **cred** că nu mai au resurse, rezistența psihică este aceea care îi poate susține o bună bucată de vreme, cu condiția. — esențială — ca sportivul să fie dispus să accepte acest efort de autodepășire. Astfel, nu numai în concursuri, ci și în antrenamente, (acest lucru făcut sistematic, dar rațional), sportivul trebuie să ducă o luptă lucidă, voluntară, între biologicul și psihicul său. În această luptă, **psihicul este cel care forțează biologicul să atingă noi culmi de progres.** Iată și un ipotetic dialog între biologic și psihic, în momentele de mare confruntare dintre sportiv și propriile sale bariere (dialog resimțit de sportivul care dorește să se autodepășească). Cînd respirația este șuierătoare și parcă spune : **„Nu mai pot ! Destul !"** pshicul intervine : **„Ba mai poți ! Încearcă !".** Cînd tîmplele zvîcnesc și inima se zbate : **„Ajunge !"**, psihicul trebuie să răspundă : **„Ba se mai poate ! Încă puțin !"** Cînd fiecare părticică a corpului este dureroasă și pe ochi se așează o pîclă purpurie, tulbure, care parcă strigă : **„Oprește !"**, psihicul trebuie să fie neînduplecat : **„Ba nu ! Mai luptă cu tine doar cîteva secunde, pentru că poți !".**

Evident, acest dialog crîncen, mut și dureros în același timp, presupune nu numai o exemplară voință, ci și necesitatea ca sportivul să dispună realmente de un fond concret, real, din punct de vedere biologic, pentru ca psihicul să îl poată valorifica corespunzător.

În același sens, sportivii trebuie lămuriți că rezistența psihică permite lucruri nebănuite, pe care nu numai istoria sportului, ci și a umanității le-a consemnat în recorduri importante cu putere de exprimare și semnificație. Este recomandabil, deci, ca între sportivii diferitelor discipline să se poarte discuții — schimb de experiență, din care să învețe și cei cu voința insuficient de puternică. Citarea unor exemple din viața unor performeri sportivi ai lumii aduce în plus informații utile în acest sens. Nu trebuie limitată experiența concretă doar la populația sportivă a lumii, deoarece, în general, sportivii consideră că ei sînt cei mai solicitați din punct de vedere al resortului de voință și autodepășire sau renunțări, ceea ce nu este adevărat. Exemple tulburătoare, pline de semnificație ale unor oameni de seamă ai umanității (artiști, savanți, oameni de cultură etc.), pot contribui la înțelegerea corectă, exactă, a faptului că pentru orice record autentic, cu valoare de simbol al puterii umane, uneori este nevoie de o viață întreagă de luptă, renunțări, sacrificii și căutări susținute. Iată și cîteva exemple edificatoare în acest sens, capabile să înnobilizeze sensibilitatea și înțelegerea sportivilor noștri.

Fiziciana **Marie Curie** descoperă **radiul,** după mulți ani de căutări perseverente, întrerupte de eșecuri, reluate cu entuziasm, nopți nedormite și muncă tenace, dusă într-un laborator improvizat.

Romancierul **Liviu Rebreanu** finisează romanul său **„Răscoala"**, după un efort de 25 ani, presărat de numeroase reluări, modificări și adăugiri, pînă la forma lui definitivă.

Pictorul **Francesco Goya** continuă să picteze, cu aceeași acuitate a analizei sociale, moravurile Spaniei din timpul său, deși între timp își pierduse total auzul.

Muzicianul **Ludwig van Beethoven** creează simfonia a V-a în do minor în plină evoluție și deznodămînt trist al bolii lui (surzenia), dovedind un triumf al geniului său spiritual asupra suferinței fizice.

III. VALORIFICAREA EXEMPLARĂ A REZISTENȚEI PSIHICE ÎN ANTRENAMENTE ȘI CONCURSURI

La ora actuală există unele metode bine precizate din acest punct de vedere. În cele ce urmează amintim cîteva dintre acestea.

1. Efectuarea corespunzătoare a **încălzirii** și menținerea ei constantă pe toată durata efortului. În afara încălzirii propriu-zise, este important să se introducă și încălzirea mentală-emoțională, care pregătește mai bine sistemul nervos și sfera emoțională pentru efortul cerut de antrenamente și concursuri. În practica unor sportivi, acest lucru se efectuează printr-o repriză de cca 5—10 minute de concentrare-meditație (din poziția șezînd încrucișat sau culcat), în care fiecare încearcă să-și mobilizeze resursele nervoase și emoționale la un tonus corespunzător, anticipînd și eventualele neplăceri care pot apărea pe parcurs, pentru a le putea „trece" în mod corespunzător.

2. Refacerea rapidă a energiei fizice și psihice, în funcție de condițiile existente în antrenamente și concurs : hidratarea, vitaminizarea, alimentația adecvată (concentrată și ritmică), automasajul, exercițiile de respirație dirijată sau aeroionizare negativă, antrenamentul psihoton sau autogen (de relaxare și activare psihică), autosomnul, odihna activă, muzicoterapia etc.

3. Atitudinea lucidă și realistă a antrenorului, a fiecărui sportiv și a celor din jur, în funcție de evoluția intermediară (pentru a nu apărea prea devreme automulțumirea sau subestimarea). Realismul și luciditatea trebuie să funcționeze și în fața situațiilor neprevăzute, neobișnuite (arbitraj, conjuncturi sau condiții climaterice nefavorabile). Pînă după minutul „zero" al competiției, toți cei aflați în jurul sportivului trebuie să-l ajute pe acesta să lupte dîrz, cu demnitate și încredere în șansa lui, știind că uneori aceasta poate surveni de unde nu te aștepți... După un eșec intermediar sau un succes intermediar, antrenorul trebuie să supravegheze foarte atent și lucid tonusul emoțional al sportivilor, al celor din jur, inclusiv al lui însuși. De regulă, în situații delicate (avantajoase sau dezavantajoase), are loc o risipă exagerată de energie psihică, prin participarea emoțiilor puternice, care **secătuiesc brusc** rezervorul de care aminteam la începutul acestui capitol. Aceste emoții se pot asocia în final cu imagini deformate ale Eu-lui sportivilor (autoreflectare eronată), fie în sensul supraestimării, fie în sensul subestimării. Cele două atitudini **blochează**

rezervorul energiei psihice și-l fac pe sportiv vulnerabil la șocuri (egalarea sau anularea avantajului, în cazul supraestimării sau pierderea șansei de succes în cazul subestimării). Iată cum arată, schematic, balanța celor două forțe psihice (**îndoiala** — care trebuie să-l anime pe sportiv, dar să nu-l domine, prin întrebarea: „Oare ce voi face ?" și **încrederea** — care trebuie să-l anime deopotrivă pe sportiv, fără să-l domine, prin răspunsul primei întrebări: „Încerc să cîștig").

Cînd **încrederea depășește cuantumul optim în raport cu îndoiala,** apare SUPRAESTIMAREA — fig 6.

Cînd **îndoiala depășește cuantumul optim, în raport cu încrederea,** apare SUBESTIMAREA — fig 7.

În acest sens, protejarea rezistenței psihice de astfel de emoții dăunătoare presupune o balanță echilibrată între cele două forțe psihice, care se manifestă prin **surescitare combativă**, în care caz sportivul se întreabă tot timpul: „Oare ce voi face ?", respectiv

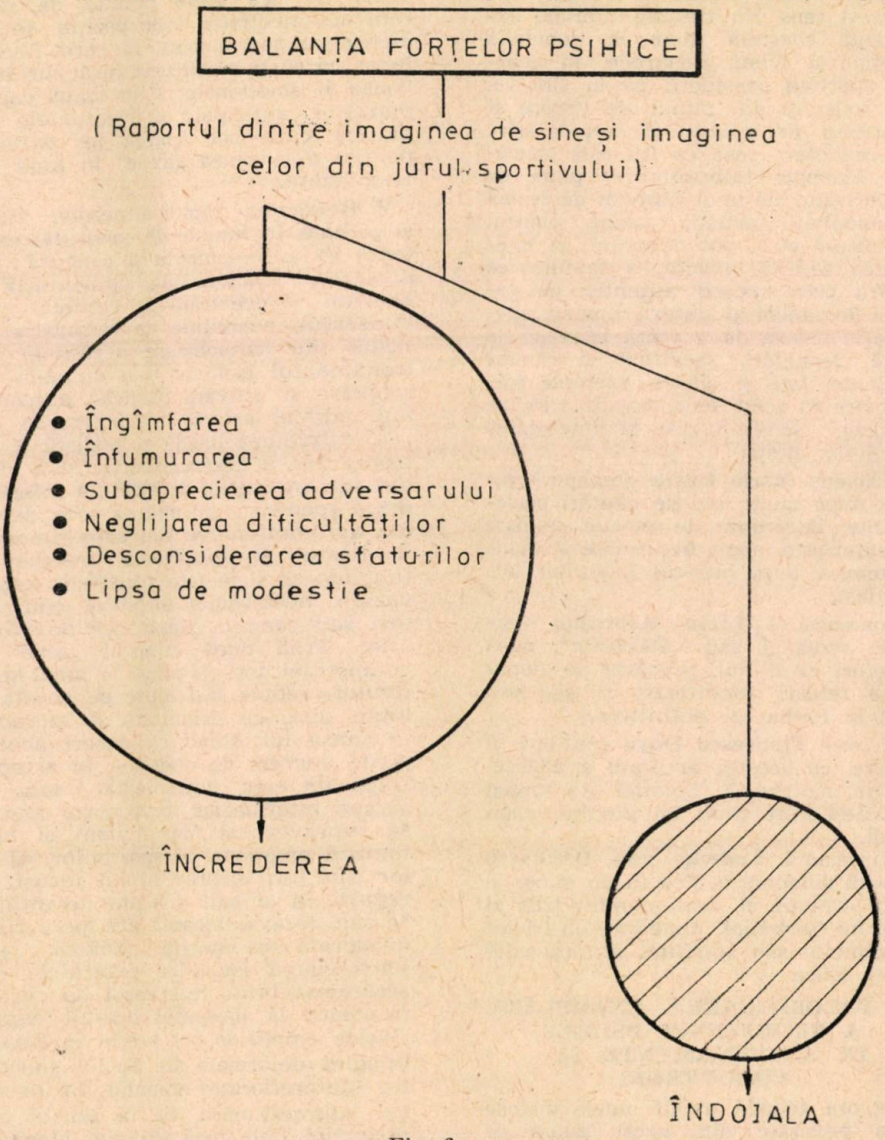


Fig. 6

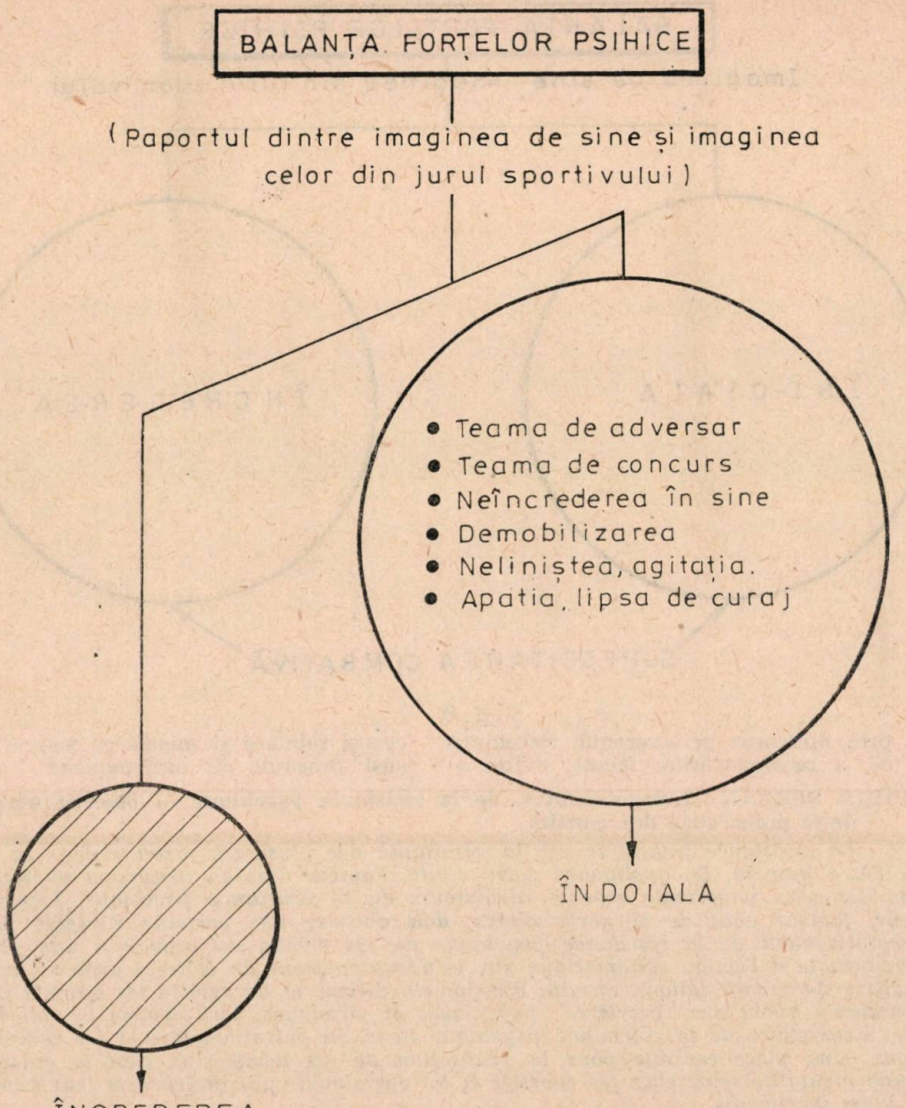


Fig. 7

are o doză de îndoială, care nu domină trăirea lui și nu-i blochează energia. Această interogație este completată de răspunsul pe care sportivul și-l dă lui însuși : „Încerc să cîștig!", manifestare a încrederii, care este prezentă fără a-i domina trăirea. Această variantă a echilibrului de forțe psihice amintite este reprezentată în fig. 8.

Pentru a ajunge la această balanță a echilibrului emoțional și biologic, sportivul trebuie pregătit cu multă competență și pricepere, iar în plus, acesta trebuie să fie animat de o **mentalitate sănătoasă,** care să-i guverneze gîndirea și simțirea, făcîndu-l atent, vigilent, modest, prudent, ferm, decis și încrezător în șansa sa.

În lupta pe care atît sportivul, cît și antrenorul o duc cot la cot cu adversitățile din interiorul și exteriorul lor, acest cuplu trebuie să-și făurească din propria mentalitate și fel de a fi aliați de nădejde în clipele atît de grele din antrenamente și concursuri,

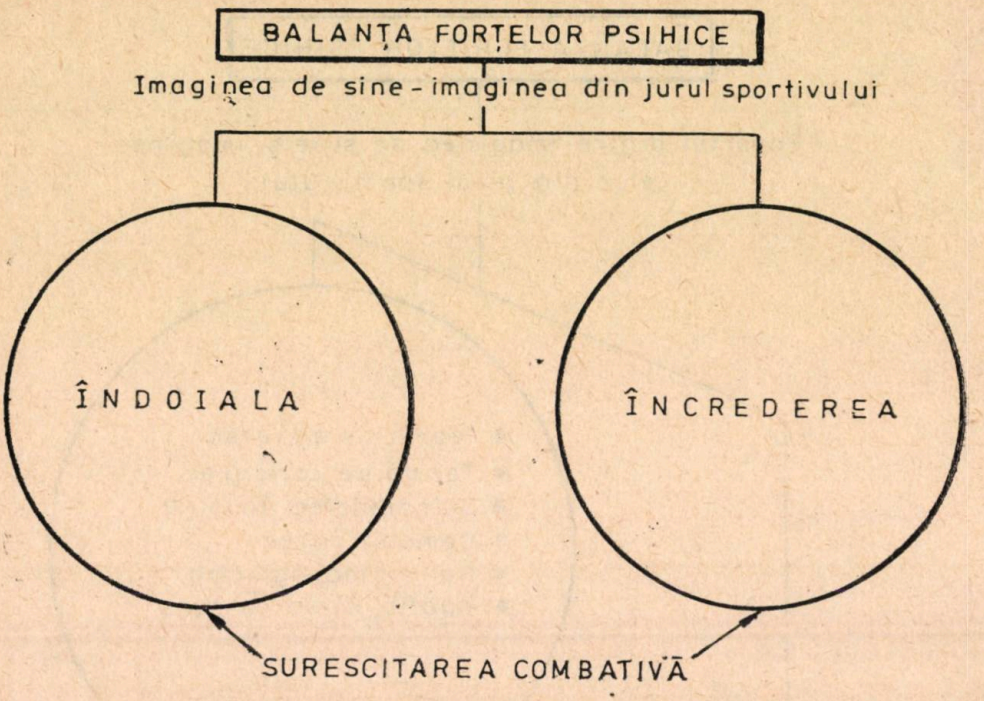


Fig. 8

prin aplicarea perseverentă, sistematică, a recomandărilor făcute, avînd aceeași răbdare și migală ca pentru însuși procesul de antrenament.

MARIA ȘERBAN : L'accroissement de la résistance psychique — objectif majeur de la préparation des sportifs

La résistance psychique est la résultante des plusieurs facteurs dans la vie de l'être humain. En expliquant cette vérité, l'auteur met en discussion quelques-uns des plus importants aspects révélateurs de la résistance psychique. L'entraîneur, facteur actif de la performance, doit aborder une certaine stratégie pour l'accroissement de la résistance psychique de ses élèves, en accordant une place primordiale à l'action systématique sur le développement de celle-ci, avec un large registre de manifestations, ensuite d'action de diriger et de rendre les sportifs plus conscients quant aux „barrières" psychiques et physiques, tout comme la valorisation exemplaire de la résistancé psychique dans les entraînements et les compétitions. Une place centrale pour la réalisation de ces desiderata, c'est la création d'une mentalité saine chez les sportifs et les entraîneurs qui gouvernent leur pensée et leurs sentiments.

MARIA ȘERBAN : A Greater Psychic Resistance — A Major Objective of Sportsmen's Training

Psychic resistance is conditioned by a number of factors, which are highlighted by the author, who brings into focus some of its most important aspects. Likewise, the author points to the role of the instructor, who is an active factor of performance and who has to approach a certain strategy in order to enhance the psychic resistance of his trainees. For the purpose he will concentrate on a systematic development of psychic resistance of his trainees within a wide range of displays, on guiding the sportsmen and making them aware of physical and psychic barriers standing in their way, and on the capitalization of psychic resistance during training and especially during competitions. That is why, above all, the thinking and feeling of sportsmen and instructors alike, should rest on a sound mentality.

ATLETISMUL LA JOCURILE OLIMPICE DE LA MOSCOVA (II)

Prof. ION VINTILĂ
Clubul sportiv „Dinamo" — Bucureşti

Femei

100 m

Conform previziunilor, lupta pentru titlu s-a dat între sportivele Göhr (R.D.G.) şi Kondratieva (U.R.S.S.). Ultima cîştigă la o diferenţă de o sutime de secundă, întregind un buchet de excepţionale performanţe, culese în ultimii ani, cu cea mai valoroasă, care-i lipsea : titlul olimpic.

Campioana olimpică are 22 de ani, 1,68 m înălţime şi 57 kg.

Curios, într-o anchetă, la care mă voi referi des în acest articol, şi anume cea publicată în revista „Liogkaia atletika" nr. 7/1980, în care 11 ziarişti de specialitate din mai multe ţări pronosticau viitorii campioni olimpici, Marlies Göhr primeşte în unanimitate voturile participanţilor, deşi şapte dintre aceştia — fiind sovietici — cunoşteau bine situaţia Kondratievei.

Probabil, excepţionala carieră a sportivei din R.D.G., caracterizată printr-o marcată constanţă la nivel înalt în 1980, i-a făcut să ignore faptul că, în lista mondială (referirile le voi face la cea apărută în revista „Der Leichtathletik" nr. 26/1980), Kondratieva era în frunte cu 10,87 secunde.

Iată clasamentul primelor şase clasate :

1. Ludmila Kondratieva (U.R.S.S.) 11,06
2. Marlies Göhr (R.D.G.) 11,07
3. Ingrid Averswald (R.D.G.) 11,14
4. Linda Haglund (Suedia) 11,16
5. Romy Müller (R.D.G.) 11,16
6. Kathryn Smallwood (Marea Britanie) 11,28

200 m

Cîştigînd, Bärbel Wockel (R.D.G.) repetă isprava de la Montreal. Să cîştigi la două olimpiade succesive titlul olimpic într-o probă de viteză este un fapt extrem de rar şi cu atît mai lăudabil, cu cît şi timpul înregistrat la Moscova a fost excepţional : 22,03 — nou record olimpic.

Campioana olimpică are 25 de ani, 1,74 m înălţime, 62 kg.

În ancheta mai sus menţionată (participanţii — numai specialişti de marcă în statistica atletică), Bärbel Wockel nu are nici măcar un singur vot ! Desigur, lipsa sportivei din lista mondială a anului 1979 e de natură să deruteze ancheta, dar nu într-atît încît să se ignore faptul că, mai aproape de Jocurile Olimpice, în iunie 1980, ea se afla în fruntea listei mondiale cu 22,10.

Primele şase clasate (toate sub 23,0 !) :

1. Bärbel Wockel (R.D.G.) 22,03 RO
2. Natalia Boşina (U.R.S.S.) 22,19
3. Merlene Ottey (Jamaica) 22,20
4. Romy Mülller (R.D.G.) 22,47
5. Kathryn Smallwood (Marea Britanie) 22,61
6. Beverley Godard (Marea Britanie) 22,72

400 m

Pe primul loc în lista mondială a anului 1979 — Marita Koch (R.D.G.). Idem, în lista anului 1980. Unanimitate de voturi pentru Marita Koch în ancheta amintită. Campioană olimpică — cum se spune — fără probleme : Marita Koch, 23 de ani, 1,71 m înălțime, 60 kg.

Primele șase clasate :

1. Marita Koch (R.D.G.) 48,88 RO
2. Iarmila Kratochvilova (Cehoslovacia) 49,46
3. Christina Lathan (R.D.G.) 49,46
4. Irina Nazarova (U.R.S.S.) 50,07
5. Nina Ziuskova (U.R.S.S.) 50,17
6. Gabriele Löwe (R.D.G.) 51,33

800 m

Un singur ziarist o indică pe Nadejda Olizarenko (U.R.S.S.) câștigătoare. Ciudat ! Deși în 1979 ocupă un modest loc 6 în lista mondială, cu o lună și ceva înaintea Jocurilor Olimpice, ea este în fruntea acestei liste, cu 1:54,9 — record mondial, dar specialiștii „văd" alte laureate (Providohina— 5 voturi). Nadejda Olizarenko nu ține cont de viziunea lor și câștigă clar titlul olimpic cu un timp care nu cu mulți ani în urmă era accesibil doar atleților, și nu oricăror atleți : 1:53,5 — nou record mondial, rod al valorii și al exemplarei conlucrări cu celelalte două colege de echipă și, apoi, de podium.

Campioana olimpică are 27 de ani, 1,64 m înălțime, 54 kg.

Primele șase clasate :

1. Nadejda Olizarenko (U.R.S.S.) 1:53,5 RM
2. Olga Mineeva (U.R.S.S.) 1:54,9
3. Tatiana Providohina (U.R.S.S.) 1:55,3
4. Martina Kampfert (R.D.G.) 1:56,3
5. Hildegard Ulrich (R.D.G.) 1:57,2
6. Iolanta Ianuhta (Polonia) 1:58,3

1 500 m

Din nou campioană olimpică — Tatiana Kazankina (U.R.S.S.), doar că față de Montreal cursa a luat sfîrșit cu circa 9 secunde mai devreme. Parcă anii, alăturîndu-se talentului și pregătirii riguroase (economia consumului de energie fiind pe primul plan), sporesc valoarea, deși numărul lor este 29! Din nou vechea constatare : contează vîrsta biologică ! În anul 1979, Kazankina s-a „menajat", excluzînd concursurile din pregătire, evitînd deci un mare consum nervos și subordonîndu-și total pregătirea obiectivului major : Jocurile Olimpice.

Atletele sovietice au oferit o excepțională lecție de conlucrare tactică întru sprijinirea celei mai valoroase.

Un fapt cu semnificații majore: nici o atletă din cele clasate în primele zece locuri ale ierarhiei anului preolimpic nu a urcat pe podium !

În ancheta amintită, unanimitate : Kazankina — campioană olimpică.

Tatiana Kazankina are 29 de ani, 1,66 m înălțime, 51 kg.

Primele șase clasate :

1. Tatiana Kazankina (U.R.S.S.) 3:56,6 RO
2. Christiana Wartenberg (R.D.G.) 3:57,8
3. Nadejda Olizarenko (U.R.S.S.) 3:59,6
4. Gabriela Dorio (Italia) 4:00,3
5. Ulrike Bruns (R.D.G.) 4:00,7

7. Liubov Smolka (U.R.S.S.) 4:01,3

4×100 m

Cîştigătoare — echipa R.D.G., ca şi în urmă cu patru ani, la Montreal. Timpul înregistrat — absolut „masculin": 41,60, nou record mondial.

Primele şase clasate :

1. R.D.G. 41,60 RM
2. U.R.S.S. 42,10
3. Marea Britanie 42,43
4. Bulgaria 42,67
5. Franţa 42,84
6. Jamaica 43,19

4×400 m

Splendidă luptă între echipa sovietică şi cea germană, dar — din păcate — recordul mondial a rezistat. Pe primele trei locuri, aceleaşi echipe ca şi la 4×100 m, cu o modificare în ordinea clasării : echipa Uniunii Sovietice ocupă primul loc.

Primele şase clasate :

1. U.R.S.S. 3:20,2
2. R.D.G. 3:20,4
3. Marea Britanie 3:27,5
4. ROMÂNIA 3:27,7
5. Ungaria 3:27,9
6. Polonia 3:27,9

100 m garduri

Nici un vot al amintitei anchete pentru Vera Komisova care cîştigă proba cu un nou record olimpic : 12,56. Poloneza Grazyna Rabsztyn, deţinătoare a unui timp excepţional : 12,48 — record mondial, nu urcă pe podium, dovedindu-se şi de data aceasta sportivă „de record", fapt ce nu asigură obligatoriu cîştigarea primului loc la marile competiţii, aspect asupra căruia vom insista în consideraţiile finale.

În lista mondială a anului 1980 (cea pe care o iau ca referinţă în acest articol), Komisova ocupă locul 11 !

Primele şase clasate :

1. Vera Komisova (U.R.S.S.) 12,56
2. Johanna Klier (R.D.G.) 12,63
3. Lucyna Langer (Polonia) 12,65
4. Cerstin Claus (R.D.G.) 12,66
5. Grazyna Rabsztyn (Polonia) 12,74
6. Irina Litovcenko (U.R.S.S.) 12,84

Săritura în înălţime

Privind cifrele realizate de atletele care au urcat pe podium, constatăm o remarcabilă constanţă (de un centimetru !) a sportivelor faţă de performanţele lor anterioare Jocurilor Olimpice (desigur, este vorba de performanţele realizate în 1980). Iată :

— Simeoni 1,98 m (înaintea J.O.) şi 1,97 m (la J.O.) ;

— Kielan 1,95 m (înaintea J.O.) şi 1,94 m (la J.O.) ;

— Kirst 1,93 m (înaintea J.O.) şi 1,94 m (la J.O.).

Remarcabila carieră a sportivei italiene justifică marele număr de voturi întrunite. Faptul că le-a şi confirmat este lăudabil, dar celor care au urmărit cu atenţie proba nu le-a scăpat din vedere modul în care a fost cucerită medalia de aur : cu preţul unor eforturi disperate şi, în acelaşi timp, strunite de o voinţă călită în bătălii grele. Kielan a ratat locul întîi din cauza unor inexactităţi tehnice, în umbra cărora mulţi au văzut o pregătire psihică cu unele lacune.

Sara Simeoni are 27 de ani, 1,77 m înălţime, 61 kg.

Primele şase clasate :

1. Sara Simeoni (Italia) 1,97 m RO
2. Ursula Kielan (Polonia) 1,94 m
3. Iutta Kirst (R.D.G.) 1,94 m
4. Rosemarie Ackermann (R.D.G.) 1,91 m

5. Marina Sisoeva (U.R.S.S.) 1,91 m
6. Andreas Reichstein (R.D.G.) 1,91 m

Săritura în lungime

Probă care a polarizat interesul unui stadion, suspens-ul durînd pînă la ultima încercare a pretendentelor. Cine este Tatiana Kolpakova, cea care le-a întrecut cu 2 și, respectiv, 5 cm pe „colegele" ei de podium, toate învingătoare ale graniței de 7 metri ?

Membră a elitei, dar nu de primul rang (evident, aprecierea este valabilă pînă la data concursului olimpic), campioana olimpică nu intră în primele șase clasate nici în ierarhia mondială pe 1979, nici în cea pe 1980. Nu-i de mirare că nici nu-i pomenită în ancheta la care ne referim. Dar, ca atîtea altele, Kolpakova n-a ținut cont de pronosticuri. Ea are 21 de ani, 1,69 m înălțime, 60 kg.

Primele șase clasate :

1. Tatiana Kolpakova (U.R.S.S.) 7,06 m RO
2. Brigitte Wujak (R.D.G.) 7,04 m
3. Tatiana Skaciko (U.R.S.S.) 7,01 m
4. Anna Wlodarczyk (Polonia) 6,95 m
5. Siegrun Siegl (R.D.G.) 6,87 m
6. Jarmila Nygrinova (Cehoslovacia) 6,83 m

Aruncarea greutății

Recordmana mondială Ilona Slupianek (R.D.G.), primă în clasamentele mondiale ale anilor 1979 și 1980, de departe omul numărul unu al probei, fapt care, evident, nu a scăpat nici celor chestionați în ancheta amintită, ei indicînd-o în unanimitate și nu au greșit.

Puternică și, mai ales, rapidă, Slupianek este departe de imaginea oarecum clasică a aruncătoarei de greutate, caracterizată în primul rînd prin masivitate : 1,80 m înălțime, 85 kg (vîrsta — 24 de ani).

Primele șase clasate :

1. Ilona Slupianek (R.D.G.) 22,41 m RO
2. Svetlana Kracevskaia (U.R.S.S.) 21,42 m
3. Margitta Pufe (R.D.G.) 21,20 m
4. Nunun Abașidze (U.R.S.S.) 21,15 m
5. Virginia Veselinova (Bulgaria) 20,72 m
6. Elena Stoianova (Bulgaria) 20,22 m

Aruncarea discului

Evelin Jahl (R.D.G.), campioana olimpică de la Montreal, și-a apărat titlul cu succes, înregistrînd și un nou record olimpic. În momentele cheie ale concursului, ea a evoluat cu o remarcabilă stăpînire de sine, fapt cu care nu se poate lăuda aruncătoarea bulgară Maria Petkova, o forță a naturii, dar cu calități psihice vulnerabile. Proaspătul ei record mondial, obținut înaintea Jocurilor Olimpice, nu i-a furnizat „oxigenul" necesar obținerii titlului, iar pe de altă parte pe Jahl n-a turburat-o cu nimic.

Excepțional om de concurs, campioana olimpică și-a „executat numărul" la Moscova cu siguranță și aplomb. Ea are 24 de ani, 1,79 m înălțime, 84 kg.

Primele șase clasate :

1. Evelin Jahl (R.D.G.) 69,96 m RO
2. Maria Petkova (Bulgaria) 67,90 m
3. Tatiana Lesovaia (U.R.S.S.) 67,40 m
4. Gisela Bayer (R.D.G.) 67,08 m
5. Margitta Pufe (R.D.G.) 66,12 m

6. Florența Țacu (ROMANIA) 64,38 m.

Aruncarea suliței

Ruth Fuchs (R.D.G.), un nume care, cu neglijabile și rare excepții, a însemnat, în ultimii ani, un fapt cert : locul întîi ! Cea mai bună performanță mondială în 1979, în fruntea listei în 1980 (la 26 iunie), campioană olimpică — în viziunea celor chestionați de revista „Liogkaia atletika", mai exact a opt dintre ei, deoarece trei au indicat-o pe Eva Zörgö-Raduly.

Surpriză de proporții însă : cîștigă cubaneza Maria-Caridad Colon, iar favoritele — mai sus menționate — ocupă, incredibil, locurile 7 și 8. 22 de ani, 1,69 m înălțime, 66 kg — iată datele campioanei olimpice, care — realizînd din primele încercări 68,40 m — nou record olimpic — a paralizat valori unanim considerate superioare ei. Dar, ca în atîtea cazuri, adevăratele sportive n-au luat în seamă calculele anterioare competiției.

Primele șase clasate :

1. Maria-Caridad Colon (Cuba) 68,40 m RO
2. Saida Gunba (U.R.S.S.) 67,76 m
3. Utta Hommola (R.D.G.) 66,56 m
4. Utte Richter (R.D.G.) 66,04 m
5. Ivanka Vanceva (Bulgaria) 65,53 m
6. Tatiana Biriulina (U.R.S.S.) 65,08 m

Pentatlon

Record mondial de excepțională valoare realizat în concursul olimpic de sovietica Nadejda Tkacenko.

Campioana olimpică n-a concurat în 1979, iar „medalia de argint" Rukavișnikova (U.R.S.S.) ocupă în clasamentul mondial al anului preolimpic locul 19 !

Medaliatele, toate sovietice, au dominat cu o autoritate rar întîlnită concursul, vădindu-se elevele unei școli înalte, sigure.

Primele șase clasate :

1. Nadejda Tkacenko (U.R.S.S.) 5 083 p RM
2. Olga Rukavișnikova (U.R.S.S.) 4 937 p
3. Olga Kuraghina (U.R.S.S.) 4 875 p
4. Ramona Neubert (R.D.G.) 4 698 p
5. Margit Papp (Ungaria) 4 562 p
6. Burglinde Pollak (R.D.G.) 4 553 p

Ca atîția iubitori ai atletismului nostru, aș fi fost fericit ca, scriind despre medaliate, să fac referiri și la compatrioate, dar, după cum bine se știe, la Moscova atletismul nostru a fost o prezență mai palidă decît cele mai pesimiste așteptări.

Sigur, ștafeta de 4×400 m, la un pas atît de mic de medalia de bronz, a evoluat bine, Florența Țacu a concurat la valoarea ei și... și cam atît.

Ca și la Montreal, trio-ul Mărășescu-Silai-Puică (locurile 2, 3 și 4 în clasamentul mondial al anului 1979), purtătorul speranțelor noastre, a concurat modest, oferind o convingătoare lecție de noncolaborare. Nu împărtășesc aprecierile unor specialiști care le vedeau pe podium printr-o conlucrare inspirată. Să fim realiști : nu avem „galoși" pentru o asemenea ispravă !

Eva Zörgö-Raduly, cu un set de concursuri de peste 68 de metri, mai puțin unul : cel olimpic ! Exagerat simț al răspunderii, emotivitate crescută etc., toate de înțeles într-un fel, dar de ce mereu în grădina noastră răul ?

Patru ediții ale Jocurilor Olimpice (începînd cu Tokio 1964) am

avut finaliste la săritura în lungime. La Moscova, n-am avut pe cine să înscriem în concurs !

Dar, este inutil ca în acest articol să relev aspectele negative în legătură cu evoluția atletelor noastre la Jocurile Olimpice de la Moscova, participarea — în ansamblu — fiind mai mult decît modestă. Nu ne rămîne decît să luăm în considerație unicul fapt convenabil : din cele mai amare lecții se pot extrage cele mai folositoare învățăminte. In anumite condiții. Și aceste condiții depind de noi.

Cîteva considerații cu caracter general despre atletismul feminin la J. O. 1980, la sfîrșitul ultimului articol din această serie.

I. VINTILĂ : L'athlétisme aux J. O. de Moscou (II)

On y présente les résultats de toutes les épreuves féminines dans la compétition d'athlétisme aux J. O. de Moscou, les premières six places, avec un bref commentaire critique pour chacune. A la fin, l'auteur tente de réaliser une incursion dans le groupe des athlètes roumaines, qui, par leur comportement à Moscou ont deçu à peu d'exceptions prés. Il considère que les pronostics faits par les grands connaisseurs de l'athlétism et qui, dans leur grande majorité n'ont été confirmés par la réalité, ne peuvent constituer aucune excuse pour les athlètes roumaines.

I. VINTILĂ : Athletics and the Olympic Games in Moscow (II)

The author makes critical comments on the results scored in all the feminine athletics events on the occasion of the Moscow Olympic Games (the first six places). The author also analyses the behaviour of the Romanian women athletes, which, with very few exceptions, was deceptive. He considers that the prognostications made by the experts in athletics most of which had not been confirmed in reality, cannot excuse the Romanian women athletes.

CU SATISFACŢIA REALIZĂRILOR ÎNFĂPTUITE, SPRE NOI ŞI PRESTIGIOASE AFIRMĂRI ALE MIŞCĂRII SPORTIVE ROMÂNEŞTI

Ne mai despart puține zile de momentul în care anul 1980 va preda ştafeta, de clipa în care vom păşi în 1981, primul an al viitorului cincinal, etapă istorică de puternic avînt socialist, de mare importanţă pentru edificarea orînduirii socialiste în patria noastră scumpă, Republica Socialistă România.

Acum, la ora bilanţului – '80, **poporul nostru cinsteşte cu deosebită bucurie marile victorii ale anului pe care-l încheiem, succese repurtate atît în dezvoltarea forţelor de producţie, în construirea unei economii moderne, planificate, în creşterea avuţiei naţionale, în dezvoltarea impetuoasă a bazei tehnico-materiale a socialismului, cît şi în formarea omului nou, constructor al socialismului, cu o conştiinţă înaintată. Comuniştii, toţi oamenii muncii din patria noastră, români, maghiari, germani şi de alte naţionalităţi, au marcat în acest an împlinirea unui deceniu şi jumătate de la Congresul al IX-lea al Partidului, perioadă socotită, pe bună dreptate, cea mai bogată în înfăptuiri din întreaga istorie a patriei noastre.** Într-adevăr, **suflul nou deschis de acest Congres** şi amplificat în permanenţă în cei 15 ani care au urmat de Congresele X, XI şi XII, de Conferinţele Naţionale ale partidului, **a determinat un dinamism fără precedent, prefaceri uriaşe în toate domeniile vieţii economice, politice şi sociale, progrese impetuoase în înaintarea României pe calea socialismului multilateral dezvoltat. Înfăptuirile fără precedent ale acestei perioade de un deceniu şi jumătate poartă inconfundabila pecete a gîndirii şi acţiunii revoluţionare a celui mai iubit şi mai stimat fiu al poporului, tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU, pe care marele forum al comuniştilor l-a ales, în 1965, în suprema funcţie de conducere în partid, a spiritului său profund înnoitor, revoluţionar, patriotic pe care secretarul general al partidului, preşedintele Republicii, l-a introdus în viaţa partidului, a întregii noastre societăţi. Contribuţia decisivă a tovarăşului Nicolae Ceauşescu – pildă de patriotism înflăcărat, de devotament şi abnegaţie în slujba intereselor vitale ale poporului român, a cauzei păcii şi socialismului – la elaborarea şi transpunerea în viaţă a Programului partidului şi a planurilor de dezvoltare economico-socială în funcţie de condiţiile specifice ale României, la fundamentarea, pe baze riguros ştiinţifice, a politicii interne şi externe a ţării, dialogul viu, nemijlocit, pe care-l poartă în permanenţă cu poporul, cu ţara, au asociat pentru totdeauna numele secretarului general al partidului de grandiosul bilanţ al acestor ani şi – implicit – de imensul prestigiu de care se bucură astăzi România în întreaga lume.**

Ca toate celelalte domenii de activitate din ţara noastră, **mişcarea sportivă românească s-a înscris şi ea pe drumul ascendent al acestor ani,** obţinînd în 1980 succese de mare prestigiu internaţional. **Pe fundamentul mereu mai trainic al activităţii de masă,** care a cunoscut – sub generosul însemn al „Daciadei" – şi în acest an rezultate meritorii, **a putut fi înălţat un impunător edificiu al sportului de performanţă românesc,** tinerelor talente din toate disciplinele sportive creîndu-li-se condiţii pentru o deplină afirmare în arena internă şi internaţională. Prin rezultate de autentică valoare, printr-o impresionantă colecţie de titluri şi medalii obţinute în competiţii oficiale de cea mai mare anvergură — Jocuri Olimpice, campionate mon-

diale, europene, campionate balcanice – **sportivii români cu însemnele tricolorului și-au cîștigat prețuire și admirație pe toate meridianele, sporind, prin comportarea lor, prestigiul României socialiste, în arena internațională.**

De neuitat vor rămîne emoționantele momente ale celei mai mari competiții a anului 1980 – Jocurile Olimpice de la Moscova –, întrecere în care reprezentanții sportului românesc au repurtat succese care se vor înscrie cu litere de aur în Carta olimpică. În marea arenă de la Palatul Sporturilor de la Lujniki, pe apele învolburate ale lacului Krîlatskoe, în Sala de la complexul T.S.K.A., sau în liniștita pădure de la Mitișci, **Nadia Comăneci, Sanda Toma, Ivan Patzaichin** și **Toma Simionov, Ștefan Rusu** și **Corneliu Ion au cucerit șase medalii olimpice de aur, bilanț-record în întreaga istoria a participării noastre la cea mai mare întrecere a sportului amator.** Dacă gimnastica feminină, canotajul feminin, canoea, luptele greco-romane și tirul s-au înscris în palmaresul românesc cu medalii de aur, alte discipline au adus, de asemenea, medalii prețioase de la întrecerile Olimpiadei moscovite, astfel că bilanțul general al participării noastre la cea de a XXII-a ediție a Jocurilor Olimpice a fost meritoriu : **6 medalii de aur, 6 de argint și 13 de bronz, un total de 203 puncte, care plasează România în rîndul națiunilor fruntașe ale sportului mondial.**

Pe planul activității sportive de masă, **1980 marchează startul în cea de a doua ediție a „Daciadei", mare competiție polisportivă națională, organizată din inițiativa tovarășului Nicolae Ceaușescu.** Menită să contribuie la creșterea unor generații viguroase, multilateral dezvoltate fizic și psihic, cu o educație temeinică, la menținerea și întărirea sănătății, a puterii de muncă a populației, la petrecerea în mod plăcut și util a timpului liber și, ca un corolar al acestor activități, la reprezentarea demnă a sportului românesc în arena internațională, **„Daciada" și-a cîștigat deja un loc binemeritat în preocupările sportive ale tineretului patriei noastre, ale tuturor celor care îndrăgesc activitățile sportive, bucurîndu-se din zi în zi de un tot mai mare interes al practicanților sportului.** Întrecerile organizate în asociații, pe localități și județe, în cadrul unor festivaluri ale sportului muncitoresc, feminin, școlar sau sătesc, ca și cupele pe ramuri de producție au avut darul să atragă noi și noi participanți în activitățile sportive, contribuind la crearea deprinderii, cerință de prim ordin pe agenda de zi a „Daciadei". **Ediția a doua a acestei mari întreceri trebuie să constituie un prilej de ridicare simțitoare a calității muncii, în condiții de maximă exigență,** în toate asociațiile și cluburile, la nivelul tuturor organelor sportive și cu atribuții. În acest spirit, calendarul activităților sportive de masă trebuie îndeplinit întocmai, în toate asociațiile, pe baza unor programe concrete privind activitatea pe toată durata ediției a II-a a „Daciadei", prin folosirea intensivă și la cote maxime a bazelor și terenurilor de sport existente.

Peste puțin timp vom păși în 1981. Două mari evenimente sportive jalonează acest an. Pe de o parte, **finalele ediției a doua a „Daciadei", veritabilă acțiune de bilanț a întregii noastre mișcări sportive,** în cadrul cărora sportul nostru de masă și de performanță va susține un dificil și foarte serios examen. Pe de altă parte, cu același mare interes, este așteptată **Universiada '81, întrecere de mare prestigiu internațional la care și-au anunțat prezența peste 5000 de sportivi de pe toate continentele.**

Consemnînd rezultatele frumoase ale anului care se încheie, pășim cu încredere în noul an, 1981, cu hotărîrea de a munci mai bine, cu mai multă însuflețire, pentru a ne îndeplini obiectivele propuse, pentru ca peste un an să putem consemna noi și prestigioase realizări în bilanțul mișcării sportive românești.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

EXERCIȚIILE CU OBIECTE ȘI APARATE — MIJLOACE DIDACTICE EFICIENTE PENTRU OPTIMIZAREA CONȚINUTULUI LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Prof. ELVIRA SIMIONESCU
Prof. GHEORGHE MITRA
Liceul „Gheorghe Lazăr" — București

Preocupați de sporirea eficienței procesului instructiv-educativ, specialiștii domeniului au elaborat o mare varietate de exerciții fizice, perfecționîndu-se continuu structura motrică, în intenția de a acționa cît mai variat și precis asupra structurii și funcțiilor organismului.

Dintre direcțiile spre care s-au orientat aceste preocupări, amintim :

— optimizarea influențelor selectiv-analitice, în scopul asigurării unei dezvoltări armonioase, fortificării și pregătirii multilaterale a organismului ;

— diversificarea exercițiilor cu încărcături suplimentare, pentru a se obține un nivel sporit de solicitare la efort a organismului în totalitatea sa sau a unor segmente sau lanțuri musculare deficitare ori prioritare ;

— perfecționarea activităților cu influențe complexe, gen : circuite, ștafete, parcursuri aplicative, complexe de fortificare etc. ;

— construirea unor complexe de exerciții de întreținere, preventiv-compensatorii, destinate activității independente și gimnasticii în producție ;

— perfecționarea sistemelor de acționare, destinate educării calităților motrice, suportul fortificării organismului, al capacității de efort și motricitate, al marilor performanțe sportive etc.

Se cunoaște că, mai ales în domeniul sportului, aceste preocupări au fost încununate de succes. Specialiștii în antrenamentul sportiv stăpînesc, în prezent, un sistem rațional de exerciții — structuri motrice și eforturi —, particularizat fiecărei probe, în măsură să asigure realizarea performanțelor propuse în condițiile unui antrenament rațional planificat și controlat.

Și în domeniul educației fizice școlare s-au făcut progrese însemnate în această direcție. Eforturile trebuie însă să fie continuate, mai ales în legătură cu perfecționarea exercițiilor și eforturilor administrate în vederea dezvoltării calităților motrice, latură a procesului instructiv-educativ insuficient studiată pentru condițiile școlii.

Dintre exercițiile fizice verificate în practică și apreciate pentru eficiența lor în rezolvarea obiectivelor educației fizice școlare, pe un prim plan se situează cele cu obiecte și aparate. Încărcătura suplimentară a acestora (mingi, bănci etc.) sporește considerabil efectele asupra organismului, mai ales în direcția dezvoltării unor calități motrice și a capacității de efort.

Apreciind valoarea acestor exerciții, în cadrul acțiunilor de perfecționare s-au prezentat secvențe demonstrative, ilustrînd practic modalitățile de a opera cu această categorie de mijloace în diferite verigi ale lecției, dependent de obiectivele instructiv-educative proprii acestora. Totodată, s-a realizat și un valoros schimb de experiență, solicitînd contribuția cursanților pentru clarificarea metodologiei utilizate la diferite clase și în legătură cu adecvarea exercițiilor diversității condițiilor întîlnite în școli.

Interes pentru această problemă am remarcat și în cadrul unor inspectorate școlare (București, Olt, Iași, Argeș, Constanța, Suceava, Teleorman etc.), care au

Educație fizică și sport, nr. 12, 1980, pag. 3

organizat — cu sprijinul unor profesori cu experiență didactică deosebită și cu cel al subsemnaților — demonstrații practice, prezentînd profesorilor de educație fizică din județele respective un larg evantai de exerciții cu banca, cu mingea, cu bastonul etc., adaptate pentru condiții cît mai diferite.

Deoarece există, în continuare, solicitări pentru această temă și din partea altor inspectorate, ne-am gîndit că ar fi bine să folosim sprijinul revistei „Educație fizică și sport" pentru a prezenta profesorilor de educație fizică o parte din această largă categorie de exerciții.

Pentru început, ne-am oprit asupra exercițiilor cu bănci, cu mingi și cu bastoane, pe care le-am grupat dependent de contribuția lor la rezolvarea obiectivelor principalelor verigi ale lecției.

1. EXERCIȚII CU BANCA DE GIMNASTICĂ

1. EXERCIȚII PENTRU ORGANIZAREA COLECTIVULUI DE ELEVI

Din formația în linie pe un rînd, băncile în față la 5 m :

— alergare, atingerea băncii, revenire ;

— alergare, trecere peste bancă, oprire în partea opusă (cu sau fără păşire pe bancă) ;

— alergare, săritură peste bancă, continuarea alergării, atingerea peretelui, revenire și așezare pe bancă.

Din formația pe două linii spate în spate, șezînd pe bancă :

— alergare la peretele din față și revenire pe bancă ;

— alergare la peretele din față, revenire, cu schimbarea poziției pe bancă (față în față) ;

— alergare la perete, revenire, cu schimbarea locurilor cu colegii de pe banca din spate.

Din formația pe două linii față în față, pe bancă șezînd (băncile dispuse la o distanță de 5—10 m) :

— alergare, cu schimbarea locurilor :

— alergare șerpuită printre bănci ;

— alergare în depărtat peste bancă (călare) ;

— alergare, păşind cu un picior pe bancă ;

— alergare pe bancă ;

— alergare cu pași încrucișați peste bancă ;

— mers ghemuit pe bancă, cu brațele în diferite poziții.

1.2. EXERCIȚII PENTRU INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR

Șezînd călare pe bancă, cu picioarele depărtate, brațele înainte :

— ducerea alternativă a unui braț în sus cu arcuire ;

— rotarea alternativă a unui braț prin jos înapoi și în sus cu răsucirea trunchiului ;

— înot (procedeul bras).

Stînd, sprijin lateral cu un picior pe bancă :

— arcuirea brațelor prin înainte sus (1—2) ; îndoirea trunchiului înainte (3—4) ; revenire cu arcuirea brațelor sus (5—6) ; îndoirea trunchiului cu răsucire la piciorul sprijinit pe bancă (7) ; revenire la poziția inițială (8).

Șezînd intercalați pe bancă, brațele apucă banca lîngă coapse :

— înclinarea trunchiului în spate (1—2) ; revenire la poziția inițială (3—4).

Șezînd pe sol (banca în spate), sprijin pe antebrațe (pe sol) și pe ceafă (pe bancă) :

— ridicarea unui picior la 90° și coborîrea lui lentă în poziția inițială ;

— ridicarea ambelor picioare la 45°, îndoirea lor, apoi întinderea lor și revenirea la poziția inițială.

Pe spate culcat, cu picioarele sprijinite sub bancă, brațele întinse în prelungirea trunchiului :

— îndreptarea trunchiului la verticală (1) ; aplecarea trunchiului înainte cu marcarea palmelor pe bancă (2) ; revenire la poziția inițială (3—4).

Ghemuit în fața băncii, brațele sprijinite pe bancă :

— schimbarea (forfecarea) alternativă a picioarelor (întinse), prin săritură.

Șezînd călare pe bancă :

— ghemuirea picioarelor la piept, cu așezarea capului pe genunchi, brațele apucă genunchii (1) ; ducerea picioarelor oblic depărtate în sus, simultan cu brațele în lateral (2) ; menținerea poziției (3) ; revenire la poziția inițială (4).

Culcat înainte, cu brațele îndoite sprijinite pe bancă :

— arcuirea trunchiului, odată cu întinderea brațelor (1) ; menținerea poziției (2) ; revenire la poziția inițială (3—4).

Stînd depărtat, cu banca între picioare :

— săritură pe bancă (1) ; revenire (2).

1.3. EXERCIȚII PENTRU REZOLVAREA UNOR TEME DE LECȚIE

1.3.1. CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR MOTRICE

Echilibrul :

— deplasare laterală pe bancă (cu pași adăugați), brațele în diferite poziții ;

— mers înainte și înapoi ;

— mers înainte, păsire peste un mic obstacol (minge, borcan etc.) ;

— mers înainte, cu transport de obiecte ;

— mers înainte (cîte doi, din direcții opuse), depășirea adversarului ;

— mers înainte, înapoi, lateral pe muchia îngustă a băncii ;

— mers în ghemuit pe bancă, cu brațele în diferite poziții ;

— mers înainte cu transportul partenerului sau cu îndeplinirea altor acțiuni motrice (întoarcere 180° ; semisfoara, trecere printr-un cerc etc.) ;

— deplasare înainte în ghemuit pe banca înclinată.

Tîrîre—escaladare—cățărare :

— pe banca orizontală, tîrîre înainte, acționînd simultan cu brațele ;

— tîrîre înainte, cu acționarea brațelor alternativ ;

— tîrîre pe spate, cu acționarea alternativă a brațelor și a picioarelor ;

— pe banca înclinată, tîrîre înainte în urcare și tîrîre înainte în coborîre ;

— tîrîre înainte în urcare și coborîre pe „tobogan" ;

— escaladarea băncii înclinate și sprijinite (cu ajutorul brațelor și al picioarelor) ;

— pe banca verticală, sprijinită de 5—6 elevi, se execută cățărarea.

Sărituri :

— urcare pe bancă, săritură, aterizare ;

— alergare, păsire pe bancă, continuarea alergării ;

— alergare, bătaie pe un picior pe bancă, săritură liberă, aterizare ;

— alergare, bătaie pe un picior pe bancă, săritură întinsă, aterizare ;

— alergare, bătaie pe un picior pe bancă, săritură cu picioarele depărtate, aterizare liberă ;

— alergare, bătaie pe un picior pe bancă, săritură cu brațele în diferite poziții, aterizare ;

— alergare, bătaie pe un picior înaintea băncii (în fața băncii), săritură peste bancă, aterizare liberă ;

— elan de 3—5 pași săriți, bătaie înaintea băncii, săritură peste bancă cu picioarele ghemuite, aterizare.

Transport-escaladare :

— acțiuni utilizate în cadrul întrecerilor (ștafete, parcursuri aplicative), cu includerea elementelor de transport (obiecte, parteneri) și de escaladare.

1.3.2. DEZVOLTAREA FORȚEI

Stînd depărtat, banca lateral (în grup de 4—5 elevi) :

— trecerea băncii dintr-o parte în alta (banca apucată cu ambele mîini) ;

— trecerea băncii dintr-o parte în alta, cu oprirea băncii pe umăr, sus la verticală, lateral lîngă șold.

Stînd depărtat (cu un picior înainte), banca deasupra capului :

— extensia trunchiului.

Stînd depărtat, cu banca deasupra capului :

— îndoirea genunchilor, simultan cu îndoirea brațelor, revenire.

Exerciții de abdomen și spate :

— aceleași ca la influențarea selectivă, cu diferențiere în cuantificare, volum și intensitate.

1.3.3. CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR MOTRICE ÎN CONDIȚII DE ÎNTRECERE

Întreceri pe bază de alergare :

Echipele — doi cîte doi, față în față — șezînd pe bănci :

— alergare, cu ocolirea propriei bănci ;

— variantă : pe fiecare bancă, cîte două echipe șezînd față în față, ocolirea băncii, cu deplasare prin stînga și revenire la poziția inițială ;

— schimbarea locurilor cu echipa de vizavi ;

— schimbarea locurilor cu echipa de vizavi, în diagonală ;

— cursa pe numere.

Echipele așezate pe bănci, în formație de pătrat :

— deplasare prin alergare călare (banca între picioare), cu ocolirea pătratului ;

— alergare pe bancă și revenire la poziția inițială ;

— șezînd pe bancă, cu spatele spre interiorul pătratului : alergare înainte 5 metri, atingerea unui reper și revenire la bancă, în șezînd cu fața spre interiorul pătratului.

Întreceri pe bază de alergare și transport (din poziția șezînd depărtat pe bancă, grup de 4—5 elevi) :

— alergare în stea, cu transportul băncii ;

— alergare, cu banca între picioare, pînă la un reper ;

— alergare, cu banca la șold ;

— alergare, cu banca deasupra capului.

Întreceri pe bază de sărituri :

— ghemuit, brațele sprijinite pe bancă (lateral) : săritură laterală peste bancă, cu desprindere de pe ambele picioare ;

— depărtat, banca între picioare : săritură pe bancă și revenire în depărtat (cu elan de brațe).

2. EXERCIȚII CU MINGEA („școala mingii")

2.1. EXERCIȚII PENTRU ORGANIZAREA COLECTIVULUI DE ELEVI

Din deplasare (mers și alergare) :

— purtarea mingii înainte-sus-lateral ;

— trecerea mingii în jurul bazinului ;

— trecerea mingii dintr-o palmă în cealaltă, în dreptul feței, în lateral etc. ;

— aruncarea mingii în sus, cădere, prindere din ricoșare ;

— aruncarea mingii sus, prindere ;

— aruncarea mingii sus, întoarcere 360°, prindere ;

— lovirea mingii în sol, prindere cu ambele mîini ;

— aruncarea mingii sus, bătaie din palme, prindere ;

— aruncarea mingii în sol, bătaie din palme, prindere ;

— bătaia mingii în sol și prinderea ei, respectînd ritmul de 1—2 pași ;

— conducerea mingii cu un braț și cu ambele brațe ;

— conducerea mingii, alternativ cu mîna stîngă și cu cea dreaptă ;

— aruncarea mingii în podea, pe sub un picior ridicat, prinderea ei ;

— rularea mingii pe sol ;

— conducerea mingii cu piciorul în linie dreaptă ;

— conducerea mingii cu piciorul printre repere ;

— dribling în grup (mingea condusă cu mîna), cu deplasare înainte, stînga, dreapta, înapoi, cu respectarea semnalelor date de profesor ;

— idem, mingea condusă cu piciorul.

2.2. EXERCIȚII PENTRU INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR

Stînd, cu mingea ținută între palme, în față, jos :

— aruncarea mingii sus, odată cu ridicarea pe vîrfuri și arcuirea trunchiului (1) ; îndoirea și întinderea genunchilor, căderea mingii pe sol și prinderea ei (2).

— balansarea brațelor prin lateral oblic înapoi jos și prin înainte sus, cu aruncarea și prinderea mingii (1—2) ; aceleași mișcări, în partea opusă (3—4) ;

— ducerea brațelor prin înainte sus, odată cu arcuirea trunchiului și a unui picior înapoi (1) ; revenire la poziția inițială (2) ; aceleași mișcări, cu arcuirea celuilalt picior înapoi (3—4) ; lovirea mingii în sol, alternativ cu brațul stîng și cu cel drept (5—6) ; prinderea ei, odată cu îndoirea și întinderea genunchilor (7—8).

Stînd, mingea ținută între palme, înainte :

— fandare lateral stînga (1) ; lovirea mingii în sol cu mîna dreaptă (2—3) ; prinderea mingii cu amîndouă mîinile și revenire la poziția inițială (4) ; aceleași mișcări, în partea opusă (5—8).

Stînd depărtat, cu brațele întinse deasupra capului, mingea ținută între palme :

— îndoirea trunchiului lateral stînga, simultan cu fandarea pe piciorul drept și arcuire de trunchi (1—2) ; fandare pe piciorul stîng, odată cu îndoirea și arcuirea trunchiului spre dreapta (3—4) ; lovirea mingii în sol, alternativ cu mîna dreaptă și cu cea stîngă (5—6) ; prinderea mingii cu ambele mîini, ducerea ei deasupra capului și revenire la poziția inițială (7—8).

Stînd depărtat, mingea ținută între palme, în față, jos :

— aruncarea mingii sus (1) ; îndoirea trunchiului înainte, cu marcarea prin bătaie cu palmele în dușumea (2) ; îndreptarea trunchiului, prinderea mingii (3) ; revenire la poziția inițială (4).

Stînd, mingea ținută între palme, în față, jos :

— ducerea brațelor prin înainte sus și arcuirea trunchiului (1) ; aplecarea trunchiului înainte, odată cu ridicarea piciorului stîng și atingerea mingii cu piciorul (2) ; arcuirea trunchiului, cu ducerea brațelor deasupra capului, simultan cu coborîrea piciorului stîng (3) ; revenire la poziția inițială (4) ; exercițiul se execută alternativ cu fiecare picior.

Șezînd, sprijin pe antebrațe, mingea ținută între glezne :

— ridicarea picioarelor la 45° și coborîrea lor.

Culcat pe spate (dorsal), brațele în prelungirea trunchiului, mingea ținută între palme :

— ridicare în șezînd, cu arcuirea amplă a trunchiului (1—2) ; revenire la poziția inițială (3—4). Variantă : ridicare în șezînd, cu arcuire de trunchi (1—2) ; îndoirea trunchiului și trecerea mingii între glezne (3) ; revenire la poziția inițială (4) ; ridicarea picioarelor la verticală, odată cu apucarea mingii și ridicare în șezînd (5—6) ; arcuirea trunchiului (7) ; revenire la poziția inițială (8).

Culcat (facial), brațele îndoite, sprijin pe minge :

— extensia trunchiului, odată cu întinderea brațelor (1—2) ; revenire la poziția inițială (3—4).

Culcat (facial), brațele în prelungirea trunchiului, mingea ținută între palme :

— rularea laterală a trunchiului.

Stînd depărtat, doi cîte doi, spate în spate :

— trecerea mingii pe deasupra capului și reprimirea ei printre picioare ;

— variantă : trecerea mingii prin lateral, simultan cu răsucirea trunchiului.

Șezînd depărtat, mingea ținută între palme, înainte, jos :

— rotări de trunchi lente, în ambele sensuri.

Pe genunchi, pe coapsa stîngă șezînd, mingea ținută între palme, lateral dreapta, jos :

— ridicarea în poziția pe genunchi, cu ducerea brațelor prin înainte sus (1) ; cădere pe coapsa dreaptă, odată cu ducerea brațelor lateral, jos, stînga (2) ; exercițiul se execută în ambele părți.

Stînd, mingea așezată pe sol, lîngă vîrful picioarelor :

— săritură peste minge, înainte și înapoi.

Stînd, cu mingea ținută în mîna dreaptă :

— săritură deschisă, alternativ pe fiecare picior, odată cu lovirea mingii în sol și prinderea ei ;

— variantă : sărituri ca mingea, cu lovirea alternativă a mingii în sol ;

— conducerea mingii prin deplasare cu sărituri, cu desprindere de pe ambele picioare.

2.3 EXERCIȚII PENTRU REZOLVAREA UNOR TEME

2.3.1. CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR DE PRINDEREA, ARUNCAREA, MANEVRAREA MINGII

Pe perechi, doi cîte doi, față în față :

— aruncarea mingii cu ambele mîini de deasupra capului la partener ;

— aruncarea mingii cu ambele mîini de deasupra capului din săritură la partener (la prindere, ușoară genuflexiune) ;

— aruncarea mingii cu o mînă de sus, de lîngă umăr, la partener (handbal) ;

— aruncarea mingii cu o mînă, lansat, la partener ;

— transmiterea mingii prin împingere cu ambele mîini (baschet) ;

— pase între doi cu două mingi (aruncări concomitente de sus de la piept) ;

— aruncarea mingii la partener, preluare pe antebrațe ;

— lovirea mingii cu palmele (de sus), preluare pe antebrațe ;

— pase, gen volei ;

— transmiterea mingii prin lovirea cu un braț (de jos și de sus din față), preluare gen volei ;

— aruncarea mingii la partener, oprirea ei cu piciorul ;

— aruncarea mingii la partener, preluare prin lovire cu capul ;

— pase cu piciorul, pase cu capul, pase din șezînd.

— Ștafete cu trecerea mingii pe deasupra capului.

— Ștafete cu trecerea mingii printre picioare.

— Ștafete cu conducerea mingii (cursa pe numere).

— Suveici cu una, două și trei mingi.

— Pase pe perechi călare.

— Aruncă mingea sus, aleargă și așază un obiect, revino și prinde mingea ! Cîștigă cine așază mai departe obiectul și prinde mingea.

— Aruncă mingea în sus înainte, aleargă pe sub o frînghie și prinde mingea !

— Aruncă mingea în perete, prinde-o din ricoșare !

— Aruncă mingea în perete, iar partenerul, cu spatele la perete, să se întoarcă și să prindă mingea !

— „Între două focuri".

— „Atacul cetății".

— Pase în doi, al treilea — la mijloc — prinde (stop) sau lovește mingea.

— Pe perechi, în cercuri concentrice :

— aruncarea mingii în sus și schimbarea locurilor între cercuri ;

— pase în stea (mingea pleacă din centrul cercului) ;

— alergare în cerc, pe perechi, opriri la comandă, într-un timp sau în doi timpi — executarea pivotului.

2.3.2. CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE SPECIFICE JOCURILOR SPORTIVE

— Ștafete cu dribling, cu și fără ocoliri.

— Ștafete cu dribling și aruncare la puncte fixe, dinainte stabilite, cu punctaj diferit, în raport de dificultatea punctului lovit.

— Ștafete, suveici cu pase (handbal, volei, baschet, fotbal).

2.3.3. CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE SPECIFICE GIMNASTICII RITMICE

— Mers cu lovirea mingii în sol (1) ; prinderea mingii cu ambele mîini (2).

— Mers cu lovirea mingii în sol cu o mînă și prinderea ei pe o palmă.

— Ușoară alergare, combinată cu aruncarea mingii în sus cu o mînă, întoarcere cu pași succesivi, plié, căderea mingii pe sol, prinderea cu amîndouă mîinile.

— Pași de polcă, cu trecerea mingii dintr-o mînă în cealaltă prin ușoară aruncare înainte, în față.

— Pași de vals înainte, cu balansarea mingii, oblic înapoi și înainte (mingea ținută în palme), alternativ stînga-dreapta.

— Pași de vals înainte cu aruncarea mingii sus și prinderea ei.

— Aruncarea mingii sus cu o mînă, întoarcere prin învăluire, prinderea mingii cu amîndouă mîinile, trecerea mingii pe o palmă, cu brațul întins, odată cu îndoirea și întinderea genunchilor.

— Pe genunchi, val de trunchi, cu rularea mingii pe abdomen și trunchi. Stînd, val de trunchi, cu rularea mingii pe abdomen și trunchi, trecerea mingii pe palma dreaptă, cumpănă.

— Fandare laterală, cu rularea mingii pe brațe și ceafă, combinată cu balans de trunchi.

— Rularea mingii pe sol, simultan cu executarea a două-trei sărituri combinate („pas" și „cuib").

3. EXERCIȚII CU BASTOANE

3.1. EXERCIȚII PENTRU ORGANIZAREA COLECTIVULUI DE ELEVI

Din formația în linie pe un rînd, fiecare elev cu cîte un baston ținut pe palma dreaptă și sprijinit pe umăr (brațul îndoit la unghi drept) ;

— alergare 5 metri, așezarea bastonului pe sol, luarea bastonului la revenire ;

— alergare, atingerea bastonului așezat pe sol ;

— alergare, pășire peste baston, continuarea alergării 5 metri, atingerea unui reper, revenire ;

— alergare, pășire peste baston, urcare pe scară fixă, coborîre din șipcă în șipcă, revenire.

Din formația pe două linii, spate în spate, bastoanele așezate pe sol în fața celor două linii la distanță de 3 metri (paralele cu liniile elevilor) :

— alergare, pășire peste bastoane, atingerea peretelui, întoarcere 180°, culegerea bastonului, revenire ;

— alergare, așezarea bastonului pe sol la 5 metri distanță de linia de plecare, ocolirea lui, revenire ;

— alergare, cu trecerea bastonului dintr-o mînă în cealaltă, cu aruncarea și prinderea bastonului etc.

Bastonul ținut de capete deasupra capului ; mers pe vîrfuri.

— Bastonul ținut de capete înainte : pas de galop lateral.

Bastonul ținut de capete, în față, jos : alergare, cu pendularea gambei înapoi ; alergare cu pasul ascuțit etc

3.2. EXERCIȚII PENTRU INFLUENȚAREA SELECTIVA A APARATULUI LOCOMOTOR

Stînd, cu bastonul apucat de capete, în față, jos :

— arcuirea brațelor și a trunchiului, odată cu pășire înainte pe piciorul stîng, piciorul drept vîrf sprijinit înapoi (1) ; revenire (2) ; același exercițiu se execută și cu piciorul drept (3—4).

Stînd, cu bastonul apucat de capete, deasupra capului :

— răsucirea trunchiului la stînga, odată cu îndoirea genunchilor (1) ; revenire (2) ; același exercițiu se execută și în partea dreaptă (3—4).

Stînd, cu bastonul în față, apucat de capete :

— ducerea brațelor deasupra capului, cu arcuire amplă de trunchi (1) ; coborîrea brațelor înainte, în față, cu îndoirea și întinderea genunchilor (2) ; revenire (3).

Culcat (facial), bastonul ținut vertical, sprijinit pe sol, apucat cu ambele mîini de jos :

— extensia trunchiului, prin mutarea alternativă a brațelor pe baston.

Culcat pe spate (dorsal), cu brațele în prelungirea trunchiului, bastonul apucat de capete :

— ridicarea trunchiului în șezînd, cu ducerea brațelor înainte, simultan cu ridicarea picioarelor în echer (1) ; coborîrea lor în poziția inițială (2).

Culcat înainte (facial), cu picioarele depărtate și îndoite, trunchiul în extensie, bastonul ținut de capete, sprijinit în fața gleznelor ;

— rulare înainte și înapoi („balansoarul").

Stînd, cu bastonul vertical, sprijinit pe sol, ținut în brațul stîng :

— trecerea unui picior întins pe deasupra bastonului, cu pierderea contactului mîinii de pe baston și menținerea acestuia în echilibru pînă la apucarea cu mîna după trecerea piciorului.

Stînd, cu bastonul ținut de capete, în față, jos :

— trecerea alternativă a unui picior îndoit peste baston.

3.3. EXERCIȚII PENTRU REZOLVAREA UNOR TEME DE LECȚIE

3.3.1. CONSOLIDAREA DEPRINDERILOR MOTRICE

Alergări :

— alergare în linie dreaptă, pe un culoar lung de 12—15 m, lat de 1,5 m, cu laturile marcate cu bastoane ;

— alergare șerpuită, printre bastoane ;

— alergare cu păsire alternativă peste bastoane (ritm de 3 sau 5 pași) ;

— alergare în linie dreaptă, pe culoar marcat de bastoane, pentru corectarea tehnicii alergării.

Sărituri :

— alergare combinată cu săritură într-un picior, peste 3—4 bastoane așezate la distanță de 1,5—2 m ;

— alergare cu păsire alternativă peste bastoane ;

— alergare, păsire peste un baston, continuarea alergării ;

— alergare, bătaie pe un picior înaintea bastonului, săritură peste baston, continuarea alergării ;

— alergare, bătaie pe un picior înaintea bastonului, săritură peste baston, aterizare liberă ;

— săritura în înălțime, prin păsire peste bastonul ținut orizontal.

Transport — cățărare — tracțiune :

— ștafete, parcursuri aplicative, cu transportul mai multor bastoane, plasarea lor în diferite locuri și formații (pătrat, romb etc.) ;

— ștafete cu tracțiuni în baston etc.

3.3 2. DEZVOLTAREA FORȚEI

Pe perechi, față în față, bastonul apucat de ambele capete, brațele ușor îndoite, un picior înainte, celălalt flexat :

— tracțiune, cu deplasarea partenerului peste linia trasată pe sol.

Umăr la umăr, cu bastonul ținut de capete, deasupra capului :

— fandare laterală, cu tracțiune.

— Spate în spate, cu bastonul ținut de capete, deasupra capului :

— fandare înainte, cu tracțiune.

Bastonul ținut de capete, deasupra capului :

— mers în ghemuit ;

— mers obișnuit, cu ridicarea alternativă a unui picior la bastonul ținut în diferite poziții (înainte, oblic, jos).

Culcat facial, cu brațele în prelungirea trunchiului, bastonul apucat de ambele capete :

— ridicarea trunchiului, cu opunerea rezistenței partenerului cu palmele pe baston.

ELVIRA SIMIONESCU, GH. MITRA : Les exercices avec des objets et des appareils— moyens didactiques efficients pour optimiser le contenu des leçons d'éducation physique

L'article a la structure suivante : 1). Exercices avec le banc de gymnastique ; 2). Exercices avec la balle (l'école de la balle") ; 3). Exercices avec des bâtons. Chacun de ces trois chapitres suit le même schéma de développement, notamment : exercices pour l'organisation du collectif d'élèves ; exercices pour l'influence sélective de l'appareil loco-moteur ; exercices pour résoudre certains thèmes de leçons ; la consolidation des habitudes motrices ; le développement de la force ; la consolidation des habitudes motrices dans des conditions de compétition.

ELVIRA SIMIONESCU, GH. MITRA : Exercises with Objects and on Apparatus

This article describes : 1) exercises with the gym bench ; 2) exercises with the ball („the school of the ball") ; 3) exercises on the bar. Each of these three chapters have the same structure, i.e., they describe exercises for the organization, of the group of schoolchildren ; exercises for a selective influence of the locomotive system ; exercises for solving a lesson topic ; exercises for consolidating motive habits ; exercises for developing strength ; exercises for consolidating motive habits for competition purposes.

TEORIE - STUDII - CERCETĂRI

UNELE ASPECTE ALE DEZVOLTĂRII FIZICE ŞI MOTRICE LA COPIII DIN CÎTEVA GRĂDINIŢE DIN BUCUREŞTI*

Prof. ALEXANDRINA FOCŞENEANU
Prof. VIRGINIA PAPASCHIV
Conf. univ. dr. ALEXE NICU
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

În vara anului 1979 Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport a efectuat un studiu privind potenţialul biomotric al preşcolarilor. Lucrarea, efectuată în colaborare cu M.E.I., este amplă şi cuprinde subiecţi din toată ţara.

În articolul de faţă vom prezenta numai rezultatele obţinute în urma testării unui număr de 600 de copii (4—6 ani) din 10 grădiniţe din Bucureşti, măsurătorile fiind făcute de profesorii de educaţie fizică amintiţi, după metodologia elaborată de noi.

Astfel am urmărit să cunoaştem dezvoltarea somatică şi motrică a copiilor din grădiniţele bucureştene ; datele le vom prezenta alături de cele din întreaga ţară în scopul de a compara posibilităţile motrice, precum şi dezvoltarea somatică a acestor copii care trăiesc şi îşi desfăşoară activitatea în capitala ţării.

Dacă dezvoltarea somatică am putut-o uşor evidenţia şi aprecia prin metodele cunoscute, capacitatea motrică, la aceste vîrste mici, ne-a ridicat probleme de-a lungul conceperii bateriei de teste şi mai ales al aplicării ei.

Prin studiul efectuat am căutat de asemenea, să aflăm raportul dintre dezvoltarea fizică şi motrică. Este ştiut că particularităţile somatice ale acestei vîrste sînt date de o creştere relativ lentă la începutul perioadei (3—5 ani) şi de un salt, cu creştere rapidă în a doua perioadă (5—6 ani). De aceea este important să aflăm dacă şi dezvoltarea motrică va avea aceleaşi caracteristici.

Am mai urmărit care dintre calităţile motrice au o rată mai mare de creştere în acest interval (3—6 ani), stadiul în care se găsesc valorile lor faţă de şcolarul mic şi care dintre calităţile motrice le găsim mai bine reprezentate la copiii bucureşteni.

Pentru a putea obţine datele necesare s-a folosit o fişă tip, aceeaşi ca şi în studiul pe întreaga ţară, folosită şi la toate vîrstele şcolare, pentru a urmări evoluţia acestor măsurători şi calităţi de-a lungul anilor de şcolarizare. Fişa a cuprins 5 parametri somatici şi 10 motrici. Metodologia de înregistrare a fost unică, iar testarea s-a efectuat în acelaşi timp (mai — iulie 1979).

DATE ŞI INTERPRETAREA LOR

Vom prezenta parametrii somatici (5) şi cei motrici (10) pe vîrste şi sexe. Tabelele vor cuprinde pe lîngă medii şi cîţiva indicatori statistici cu ajutorul cărora vom putea scoate în evidenţă unele caracteristici ale colectivului studiat.

Numărul copiilor testaţi este de 601 dintre care 317 băieţi (4—7 ani) şi 284 fete (5—7 ani) din 10 grădiniţe din Bucureşti.

*) Datele au fost culese cu ajutorul profesoarelor de educaţie fizică : Angelescu A., Băncilă Alex., Butucaru Ecat., Diaconescu R., Lisovschi Ecat., Hosu A., Panaitescu R., Popescu, Voiculescu M., sub îndrumarea C.C.E.F.S. şi a tovarăşei inspectoare prof. Ionescu Silvia şi prof. Butucaru Ecaterina, mulţumindu-le şi pe această cale pentru ajutorul dat.

Specificăm că centralizarea datelor este făcută în funcție de vîrstă — înțelegînd prin aceasta anul de naștere al copilului.

Pentru a determina dezvoltarea fizică s-au efectuat următoarele măsurători antropometrice : înălțimea corpului (talia), greutatea, înălțimea șezînd (bustul) și perimetrul toracic în inspirație și expirație, pe care le vom prezenta după cum urmează.

Talia (înălțimea sau statura în ortostatism) este unul din principalii indicatori ai creșterii somatice. In studiul creșterii și dezvoltării corpului, talia ocupă un loc central, atît ca valoare individuală, cît și ca măsură etalon la care se raportează celelalte lungimi, diametre sau perimetre, din care rezultă indicii de armonie. Talia sau înălțimea este un indice mai stabil, influențat mai mult de factorii genetici (ereditari) decît de cei de mediu.

Valorile copiilor din grădinițele bucureștene sînt următoarele :

— la băieți — 102,2 cm la 4 ani, 109,9 cm la 5 ani, 116,2 cm la 6 ani și 118,4 cm la 7 ani ;

— la fetițe — 108,6 cm la 5 ani, 116,1 cm la 6 ani, și 118,4 cm la 7 ani (tabelul 1).

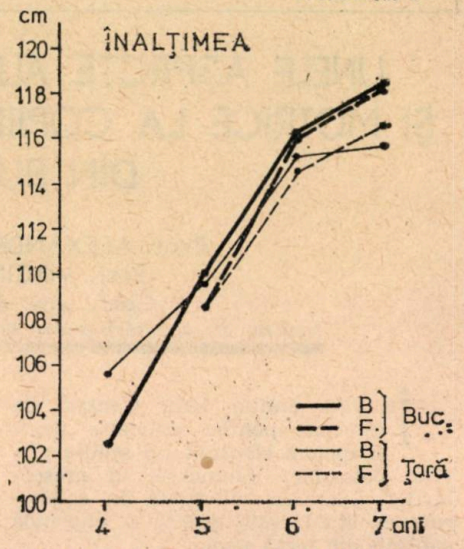
Indicatorii statistici arată o foarte mare omogenitate a colectivului studiat.

Diferențele dintre băieți și fete sînt mici și în favoarea băieților numai la 5 ani ; la vîrsta de 6 și 7 ani mediile sînt egale (grafic nr. 1).

Comparînd aceste medii ale copiilor bucureșteni cu mediile pe țară, constatam că valorile pe țară sînt mai slabe, atît la fete cît și la băieți (grafic nr. 1) la vîrstele de 5, 6 și 7 ani ; numai la 4 ani diferența de 3 cm este în favoarea mediei generale pe țară. Constatăm deci că, în București copiii sînt mai înalți cu 1—3 cm față de general la băieți, iar cu 2—3 cm la fete. La 7 ani această diferență este mai mică decît la 5 și 6 ani în ambele cazuri. Media ratei de creștere anuală este de 2,55 cm la tot colectivul și de 4,05 cm la băieții bucureșteni ; la fete — 2,73 cm înregistrează tot colectivul și 3,26 cm cele din București. Se constată deci o creștere mai vertiginoasă a copiilor bucureșteni. Diferența cea mai mare o găsim la vîrsta de 4 ani și 7 ani la băieți și 6 ani la fete (graficul 1).

Greutatea este un indice labil, influențat de mediul extern (condiții de viață și de trai) și intern (procese metabolice) și mai puțin de fondul genetic. Împreună cu înălțimea alcătuiesc principalii factori care dau creșterea globală. Variațiile greutății corporale sînt mai mari, ea crescînd și scăzînd cu mai mare ușurință. Raportînd greutatea la talie, perimetre sau diametre, obținem indici de nutriție, de armonie, de robustețe, cu ajutorul cărora putem aprecia creșterea și dezvoltarea fizică armoniasă.

Graficul nr. 1



Urmărind tabelul 1 constatăm că la vîrsta de 4 ani, băieții au în medie 16,531 kg., la 5 ani 18,296 kg, la 6 ani 20,167 kg și la 7 ani 21,049 kg ; la fete — la 5 ani 17,746 kg., la 6 ani 20,148 kg iar la 7 ani 20,490 kg.

Diferențele dintre fete și băieți sînt foarte mici la 5 și 7 ani și inexistente la 6 ani, deși mediile la înălțime sînt egale la 6 și 7 ani.

Față de mediile pe țară constatăm că diferențe mai vizibile sînt la 7 ani, atît la fete cît și la băieți ; la 4 și la 5 ani, în ambele cazuri mediile pe țară sînt puțin mai mari, iar la 6 ani sînt aproape egale (graficul 2). Rata cea mai mare de creștere de la un an la altul o găsim între 5 și 6 ani (1,871 kg la băieți și 2,402 kg. la fete).

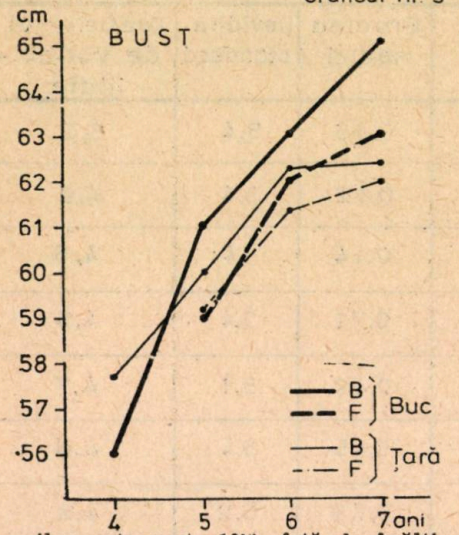
Indicatorii statistici arată o omogenitate medie la acest parametru, dată de dispersia mare a valorilor individuale, cu o amplitudine crescută față de cea întîlnită la înălțime. Coeficientul de variabilitate în majoritatea ca-

Tabelul 1

DATE ANTROPOMETRICE

	Sexul	Vîrsta	Numărul cazurilor	Media	Eroarea mediei	Deviația standard	Coeficientul de variabilitate
ÎNĂLȚIMEA	Băieți	4 ani	41	102,2	0,85	5,4	5,2
		5 ani	106	109,9	0,52	5,4	4,9
		6 ani	145	116,2	0,44	5,4	4,6
		7 ani	57	118,4	0,71	5,4	4,5
	Fete	5 ani	106	108,6	0,49	5,1	4,7
		6 ani	139	116,1	0,45	5,4	4,6
		7 ani	44	118,4	0,79	5,2	4,3
GREUTATEA	Băieți	4 ani	41	16,531	0,25	1,6	9,6
		5 ani	106	18,296	0,23	2,4	13,1
		6 ani	144	20,167	0,20	2,4	11,8
		7 ani	57	21,049	0,29	2,2	10,4
	Fete	5 ani	105	17,746	0,18	1,9	10,7
		6 ani	139	20,148	0,20	2,4	11,9
		7 ani	44	20,490	0,32	2,1	10,2
BUSTUL	Băieți	4 ani	41	56,0	0,55	3,5	6,2
		5 ani	106	61,1	0,27	2,8	4,5
		6 ani	144	62,6	0,23	2,8	4,4
		7 ani	56	64,6	0,33	2,5	3,8
	Fete	5 ani	106	59,2	0,29	3,0	5,0
		6 ani	138	62,2	0,22	2,6	4,1
		7 ani	44	63,1	0,39	2,6	4,1

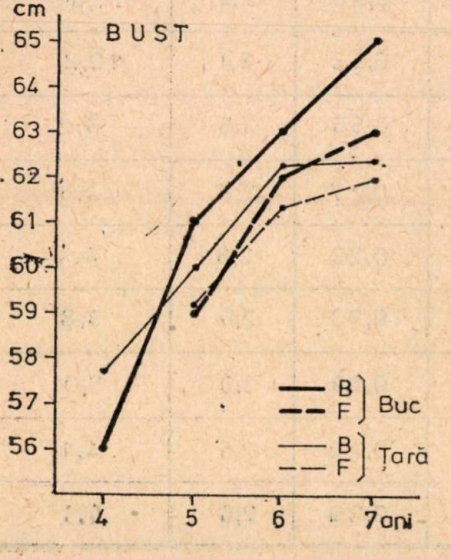
Graficul nr. 3



zurilor este peste 10%, față de înălțime unde valorile lui sînt cuprinse între 4,3—5,2%.

Bustul (înălțimea șezînd) a fost măsurat în ideea de a ne ajuta la calcularea indicelui de proporționalitate. Mediile sînt cuprinse între 56,0 și 64,6 cm la băieți (4—7 ani) și 59,2—63,1 cm la fete (5—7 ani). Față de mediile pe țară se menține aceeași superioritate a copiilor bucureșteni ca și la talie.

Și în cazul de față valorile actuale respectă regula generală ca bustul să fie mai mare ca jumătatea înălțimii (tabel nr. 1).

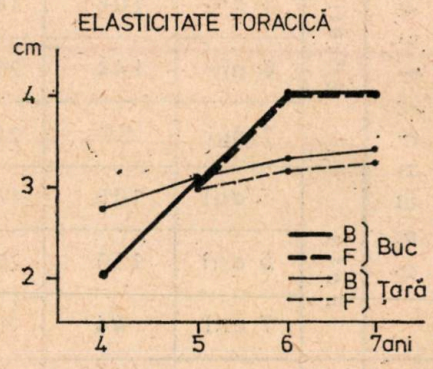


Indicatorii statistici arată o variabilitate mică și un grad ridicat de omogenitate a colectivului privind acest parametru mai stabil și greu de influențat.

Evoluția de-a lungul celor 4 ani la băieți și 3 ani la fete este continuu ascendentă (graficul 3) față de mediile pe țară care au o evoluție foarte lentă între 6 și 7 ani, caracteristică întîlnită și la înălțime și greutate.

Perimetrul toracic a fost măsurat în inspirație profundă și expirație forțată pentru a determina mobilitatea cutiei toracice, deci elasticitatea ei. Valorile înregistrate ne indică o elasticitate de 2 cm la 4 ani, 3 cm la 5 ani, 4 cm la 6 și 7 ani, la băieți și 3 cm la 5 ani și 6 ani și 4 cm la 7 ani, la fete. Comparînd aceste date cu cele înregistrate în țară constatăm că ele sînt ușor superioare, copiii bucureșteni avînd 1 cm în plus față de media pe țară, dar păstrînd același specific (graficul 4) adică băieții și fetele avînd valori egale.

Graficul nr. 4



În **concluzie,** putem spune că dezvoltarea fizică a copiilor bucureșteni prezintă valori ce se încadrează în normele generale ale creșterii și dezvoltării, dar cu valori medii puțin mai ridicate decît mediile pe țară (înregistrate concomitent).

Creșterea mai accentuată o găsim între 4—6 ani, după care ea își încetinește ritmul spre 7 ani atît la fete cît și la băieți.

Omogenitatea colectivului studiat este foarte bună la înălțime, bust și perimetre (elasticitate toracică) și bună la greutate, unde găsim valori mai dispersate cu o amplitudine mai mare.

Diferențele înregistrate între datele băieților și ale fetelor sînt mici (4—6

ani), iar spre 7 ani ele devin aproape imperceptibile. Se constată o elasticitate toracică uşor crescută a copiilor bucureşteni.

DEZVOLTAREA MOTRICĂ

Pentru a ne putea face o imagine despre dezvoltarea motrică a preşcolarilor bucureşteni, am testat calităţile ei de bază, prin diverse probe.

Rezultatele celor 10 probe le vom prezenta separat pe băieţi şi fete şi în comparaţie cu rezultatele obţinute pe ţară.

ARUNCAREA MINGII DE TENIS DE PE LOC

Această probă a urmărit să determine puterea explozivă a lanţurilor musculare extensoare ale membrelor superioare. Proba s-a efectuat de pe loc, înregistrîndu-se rezultatul cel mai bun din două încercări.

Mediile înregistrate (pe vîrste) le prezentăm în tabelul 2 împreună cu cîţiva indicatori statistici care ne vor ajuta în aprecierea rezultatelor.

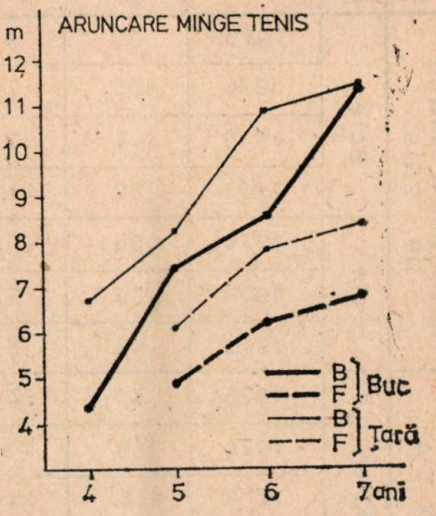
Rezultatele sînt : 4,41 m la 4 ani, 7,46 m la 5 ani, 8,56 m la 6 ani şi 11,30 m la 7 ani la băieţi şi 4,90 m la 5 ani, 6,26 m la 6 ani şi 6,82 m la 7 ani, la fete. În ambele cazuri mediile sînt mai slabe decît valorile pe ţară, cu excepţia vîrstei de 7 ani băieţi, unde sînt aproape egale, datorită faptului că mediile bucureştenilor au avut o evoluţie mai accentuată între 6 şi 7 ani (2,74 m) faţă de media pe ţară care a crescut numai cu 0,48 m la băieţi ; la fete, la toţi cei trei ani curba rezultatelor are aceeaşi evoluţie, menţinîndu-se diferenţe de 1,22 m, 1,92 m, şi 1,58 m. Ca şi la rezultatele pe ţară, întîlnim o foarte slabă omogenitate (C. V. între 29% şi 40%), dată de o dispersie mare a rezultatelor, datorită posibilităţilor foarte diferite de execuţie ale copiilor la aceste vîrste, atît la fete cît şi la băieţi.

Rezultatele fetelor sînt mai mici decît ale băieţilor (graficul 5), diferenţă mai evidentă la 7 ani (4,48 m).

Din cauza dispersiei mari şi a omogenităţii slabe mediile însă nu caracterizează bine colectivul, ele fiind influenţate de rezultatele foarte bune, dar care au pondere mică ; ponderea cea mai mare, cu frecvenţă maximă o găsim la cei cu rezultate sub medie.

Variaţia mare a rezultatelor ne-o putem explica prin faptul că proba

Graficul nr. 5



în sine este puţin prezentă în jocurile copiilor, unde mai rar întîlnim aruncări la distanţă sau la ţintă cu obiecte mici din lipsa spaţiilor de joacă.

DETENTA PE VERTICALĂ

Forţa explozivă a membrelor inferioare a fost măsurată printr-o săritură pe verticală cu desprindere de pe ambele picioare. Posibilitatea de desprindere de pe sol a copilului este mică la această vîrstă, forţa explozivă fiind dată de combinaţia forţă-viteză, care o găsim slab reprezentată. Rezultatele obţinute sînt slabe (faţă de vîrstele imediat superioare), ele indicînd gradul de dezvoltare al acestor calităţi.

Mediile sînt cuprinse între 14—15 cm la băieţi şi 12—16 cm la fete (tabelul 2). Evoluţia lor de la 4—7 ani este foarte slabă la băieţi (numai 1 cm) în special ; la fete diferenţa este de 4 cm, dar cu o creştere viguroasă între 6 şi 7 ani. Faţă de medile pe ţară (graficul 7) constatăm o diferenţă mai vizibilă la fete, unde şi aici creşterea este mai mare faţă de cea a băieţilor.

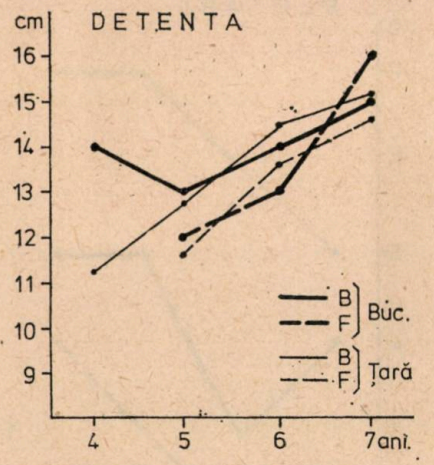
Indicatorii statistici (tabelul 2) ne arată o lipsă de omogenitate dată de un coeficient de variabilitate foarte mare, deci o dispersie mare a cazurilor individuale faţă de valoarea centrală.

În **concluzie**, putem spune că rezultatele obţinute au valori aproape egale la băieţi şi mai bune la fete, faţă de

Tabelul 2

Proba	Sexul	Anul naşterii	Numărul cazurilor	$\bar{X}$	eM	σ	cV
ARUNCAREA MINGII DE TENIS	Băieţi	1975	38	4,41	0,24	1,5	34,0
		1974	105	7,46	0,27	2,8	37,5
		1973	144	8,56	0,23	2,8	32,7
		1972	57	11,3	0,61	4,6	40,7
	Fete	1974	106	4,90	0,14	1,5	30,6
		1973	139	6,26	0,18	2,2	35,1
		1972	42	6,82	0,31	2,0	29,3
DETENTA	Băieţi	1975	41	14	1,32	8,4	60,0
		1974	103	13	0,45	4,6	35,3
		1973	145	14	0,34	4,2	30,0
		1972	57	15	0,57	4,3	28,6
	Fete	1974	104	12	0,37	3,8	31,6
		1973	135	13	0,35	4,1	31,5
		1972	42	16	0,62	4,0	25,0
ABDOMEN	Băieţi	1975	41	5	1,01	6,4	128
		1974	106	8	0,51	5,3	66,2
		1973	145	10	0,48	5,8	58,0
		1972	57	14	1,03	7,8	55,7
	Fete	1974	106	10	0,79	8,2	82,0
		1973	136	12	0,58	6,8	56,6
		1972	44	13	1,05	6,9	53,0
SPATE	Băieţi	1975	41	5	1,01	6,4	128
		1974	105	7	0,49	5,1	72,8
		1973	145	7	0,32	3,9	55,7
		1972	57	8	0,63	4,8	60,0
	Fete	1974	105	7	0,50	5,2	74,2
		1973	139	8	0,40	4,8	60,0
		1972	44	8	0,87	5,7	71,2

Graficul nr. 6



mediile obţinute pe ţară. Evoluţia lor este mai viguroasă între 6—7 ani în special la fete. Ritmul de creştere este mai lent între 4—6 ani.

FORŢA MUSCULATURII ABDOMINALE

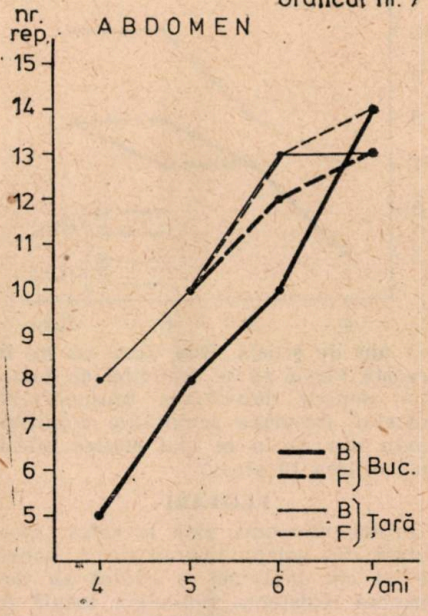
Pentru a o putea determina s-a folosit un exerciţiu în care copilul execută din culcat pe spate cu sprijin la glezne ridicarea trunchiului la verticală. Execuţia nu a fost limitată în timp, ci fiecare copil a executat de cîte ori a putut să repete corect exerciţiul. Din această cauză şi rezultatele individuale au fost foarte diferite şi dispersate faţă de medie.

Mediile obţinute sînt de la 5 repetări la 4 ani, 8 la 5 ani, 10 la 6 ani şi 14 la 7 ani, la băieţi şi respectiv 10, 12, şi 13 repetări (5—7 ani) la fete. Evoluţia lor este foarte bună la băieţi (o creştere de 9 repetări) şi mai lentă la fete (grafic nr. 7). Comparînd cu mediile pe ţară constatăm că au o evoluţie ascendentă şi în paralel de la 4—6 ani la băieţi, ca apoi copiii din Bucureşti să depăşească cu o execuţie media pe ţară ; la fete deşi se pleacă de la aceeaşi valoare la 5 ani, fetiţele din Bucureşti au medii mai mici cu o execuţie decît media pe ţară.

Indicatorii statistici ne arată o lipsă de omogenitate dată de o dispersie mare şi un coeficient de variabilitate foarte mare (tabel nr. 2).

În **concluzie,** putem spune că se menţine acelaşi ritm mai viguros la băieţi şi mai lent la fetiţe cu valori sub mediile pe ţară. Constatăm însă o diferenţă mai mare ca la alte probe faţă de copiii din primul an de şcoală.

Graficul nr. 7



FORŢA MUSCULATURII SPATELUI

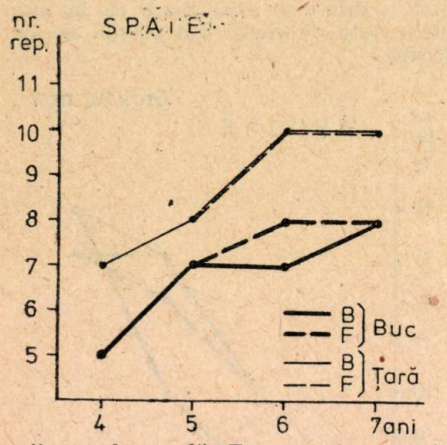
Prin felul cum a fost executată — pînă la refuz — s-a căutat să se determine rezistenţa în regim de forţă a musculaturii şanţurilor vertebrale în special. La aceste vîrste mici musculatura spatelui are un rol foarte important în menţinerea atitudinii corecte a corpului, precum şi în realizarea actului respirator.

Mediile sînt de 5 repetări la 4 ani, 7 repetări la 5 şi 6 ani şi 8 repetări la 7 ani la băieţi, la fete 7 repetări la 5 ani şi 8 la 6 şi 7 ani. Faţă de mediile pe ţară ele sînt inferioare (cu 2 repetări mai mici) deşi specificul se păstrează — rezultate egale la fete şi băieţi la 7 ani şi aceeaşi evoluţie în special la fete (graficul 8 şi tabelul 2).

Indicatorii statistici arată o dispersie mare, un coeficient de variabilitate foarte mare care dau o lipsă de omogenitate a colectivului cercetat.

Activităţile copilului la această vîrstă fiind preponderent dinamice, rezultatele obţinute sînt mai bune ; numărul de repetări însă crescînd numai pînă la 6 ani, vîrstă de la care găsim acelaşi rezultat care se menţine şi la pri-

Graficul nr. 8



mii ani de școală. Este cazul ca de la această vîrstă să se intervină cu exerciții pentru dezvoltarea musculaturii spatelui, deoarece activitățile copilului devin din ce în ce mai statice odată cu intrarea în școală.

FLOTĂRI

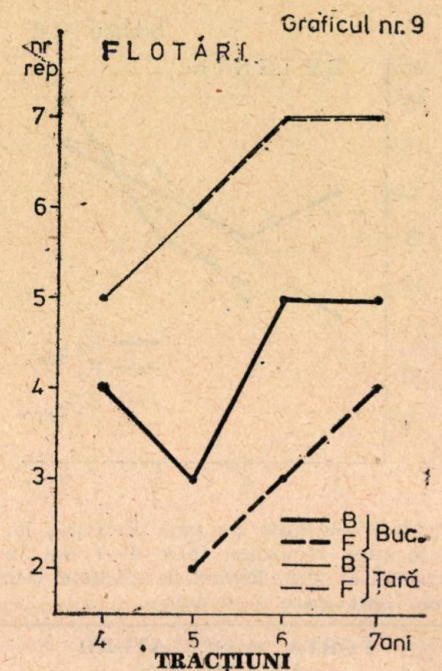
Proba, efectuată pînă la refuz, executată din sprijin înainte (pe o bancă de 30 cm înălțime), a căutat să determine rezistența musculară locală în regim de forță a musculaturii extensoare a membrelor superioare și a centurii scapulo-humerale. Au fost dificultăți în execuția corectă a ei, fiind o probă mai greu de efectuat și la vîrste mai mari.

Rezultatele sînt următoarele : 4 execuții la 4 ani, 3 la 5 ani și 5 execuții la 6 și 7 ani la băieți și 2 repetări la 5 ani, 3 la 6 ani și 4 la 7 ani la fete. Aceste medii sînt inferioare celor pe țară în ambele cazuri (graficul 9) cu diferențe de 2 execuții în minus la băieți și 3 la fete la 7 ani și chiar de 4 execuții la 5 ani. Evoluția rezultatelor este continuu ascendentă la fete, în creștere cu numai o execuție de la un an la altul, iar la băieți curba este mai sinuoasă și cu platou la 6—7 ani.

Indicatorii statistici au valori ridicate (tabel nr. 3) care ne indică o amplitudine mare și o lipsă de omogenitate a colectivului.

În **concluzie**, putem spune că mediile pe țară sînt mai bune, deși posibilitățile de execuție ale acestui test de către copiii bucureșteni sînt mai reduse, dezvoltarea acestei musculaturi fiind mai mică.

Graficul nr. 9



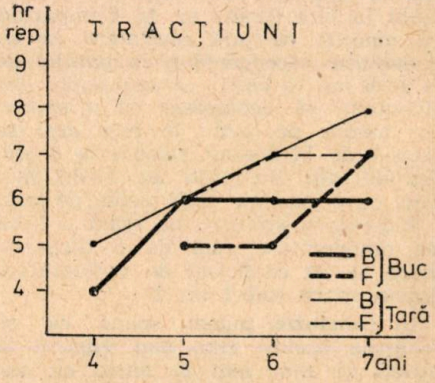
TRACȚIUNI

Execuția probei (din sprijin, corpul fiind sub bara de execuție, cu călcîile pe sol) caută să determine rezistența musculară locală în regim de forță a musculaturii flexoare a membrelor superioare și a centurii scapulo-humerale.

Ca și musculatura extensoare, o găsim slab reprezentată la această vîrstă (tabelul 3).

Mediile sînt între 4—6 execuții la băieți și 5—7 execuții la fete (de la 4—7 ani). Diferența este mai mică față de mediile pe țară (graficul 10). Evoluția lor diferă însă, ca și ritmul de creștere de la un an la altul (grafic nr. 10).

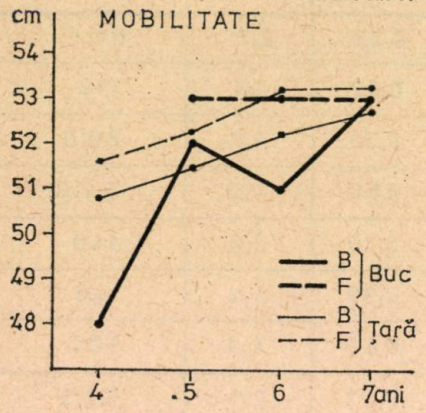
Graficul nr. 10



Tabelul 3

Proba	Sexul	Anul naște-rii	Numărul cazuri-lor	$\bar{X}$	eM	σ	cV
FLOTĂRI	Băieți	1975	41	4	0,42	2,7	67,5
		1974	106	3	0,32	3,3	110
		1973	146	5	0,33	4,0	80,0
		1972	57	5	0,55	4,2	84,0
	Fete	1974	105	2	0,27	2,8	140
		1973	137	3	0,37	4,4	146
		1972	44	4	0,62	4,1	102
TRACȚIUNI	Băieți	1975	40	4	0,33	2,1	52,5
		1974	97	6	0,54	5,4	90,0
		1973	143	6	0,41	5,0	83,3
		1972	49	6	0,59	4,1	68,3
	Fete	1974	102	5	0,47	4,8	96,0
		1973	129	5	0,36	4,1	82,0
		1972	43	7	0,67	4,4	62,8
MOBILITATE	Băieți	1975	28	48	0,83	4,4	9,1
		1974	105	52	0,56	5,8	11,1
		1973	145	51	0,36	4,4	8,6
		1972	57	53	0,68	5,2	9,8
	Fete	1974	104	53	0,35	3,6	6,79
		1973	135	53	0,47	5,5	10,3
		1972	44	53	0,68	4,5	8,49
20 m	Băieți	1975	30	6"8	0,25	1,4	20,5
		1974	104	5"3	0,56	5,8	109
		1973	145	5"0	0,39	4,8	96
		1972	56	4"8	0,64	4,8	100
	Fete	1974	103	5"6	0,69	7,0	125
		1973	137	5"3	0,39	4,6	86,7
		1972	44	5"1	0,85	5,6	109

Graficul nr. 11



Indicatorii statistici arată aceeași lipsă de omogenitate întîlnită și anterior.

MOBILITATEA

Printr-o aplecare a trunchiului înainte s-a măsurat mobilitatea coxo-femurală și vertebrală a trunchiului în plan anterior. S-a înregistrat numărul de cm. sub sau peste planul de sprijin (care a fost marcat cu gradația 50).

Mediile obținute sînt mai bune la fete — 53 cm la toate vîrstele, iar la băieți de la 48 cm (la 4 ani) la 53 cm (la 7 ani) — tabelul 3.

Evoluția lor este continuu ascendentă la băieți este sinuoasă (grafic nr. 11). Față de mediile pe țară care au o curbă ușor ascendentă și merg în paralel, rezultatele obținute la copiii bucureșteni au alte evoluții, dar în final (la 7 ani) mediile sînt aproape egale — în jurul a 53 cm — deci valori pozitive (cu 3 cm peste planul de sprijin) atît la băieți cît și la fete în ambele cazuri.

Indicatorii statistici prezintă valori care dau o bună omogenitate colectivului (tabelul 3) rezultatele copiilor fiind foarte puțin dispersate față de valoarea centrală.

Putem spune deci că „mobilitatea" prezintă valori bune, omogenitatea colectivului este mare (rezultatele individuale fiind foarte apropiate ca valoare), dar ritmul dezvoltării ei de la an la an este lent. Acest lucru se datorează creșterii forței musculare pe măsură ce se înaintează în vîrstă care împiedică execuția mișcărilor cu amplitudine mare. Pentru sporturile care cer o specializare timpurie, măsurarea mobilității articulare constituie un important mijloc de selecție.

ALERGAREA DE VITEZA

Pentru determinarea vitezei de deplasare (una din formele ei de manifestare) s-a alergat o distanță de 20 m pe teren plat, cronometrat la mișcare.

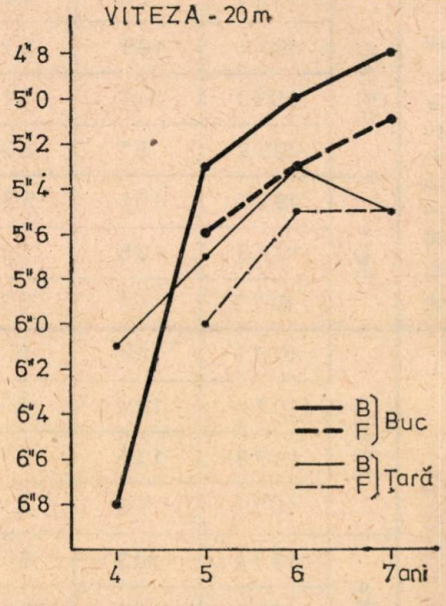
Viteza — capacitatea de a executa acțiunile motrice în timp minim — este o calitate determinată în mare măsură de înzestrarea naturală a individului, depinzînd de mobilitatea proceselor nervoase

Viteza de deplasare în m/sec. la această vîrstă este în medie în jurul a 3 m la 4 ani și 3,60—3,70 m la 7 ani. La copiii bucureșteni găsim valori însă ce depășesc mediile pe țară — la 5,6 și 7 ani (3,77 m — 4,14 m la băieți și 3,57—3,92 m la fete).

Mediile lor (tabelul 3) : 6"8, 5"3, 5"0 și 4"8 la băieți (4—7 ani) și 5"6, 5"3, 5"1 la fete (5—7 ani).

Evoluția lor la fete este lineară, iar dentă față de curba mediilor pe țară care între 6—7 ani scade la băieți și se menține în platou la fete (graficul 12).

Graficul nr. 12



Indicatorii statistici însă arată o dispersie mare a datelor și o lipsă de

omogenitate a acestui colectiv. Comparînd cu datele pe ţară constatăm un grupaj mult mai bun al rezultatelor faţă de Bucureşti, motiv pentru care ele prezintă o omogenitate crescută.

În **concluzie**, putem spune că viteza prezintă valori mai ridicate în cazul studiului nostru, cu o evoluţie continuu ascendentă şi cu un ritm mai mare de creştere a valorilor.

Fiind o calitate mai greu perfectibilă trebuie depistată încă de la această vîrstă pentru sporturile care o cer.

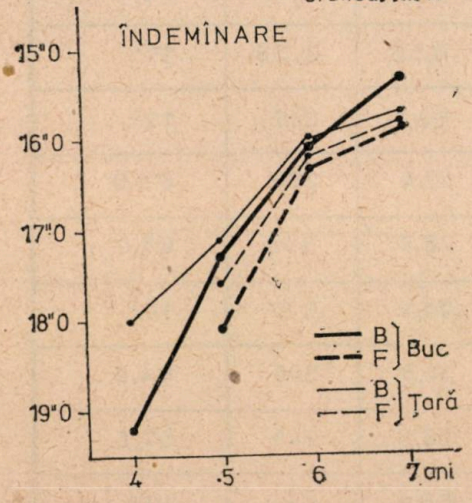
În jocurile copiilor ea trebuie să ocupe un loc preponderent care să ducă la îmbunătăţirea ei.

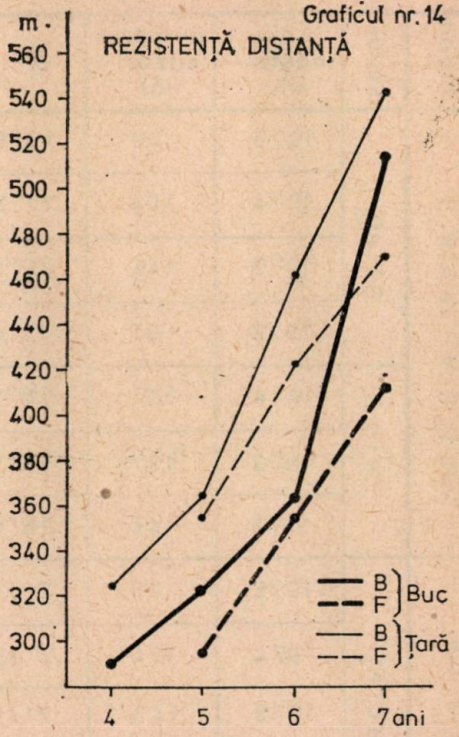
ÎNDEMÎNAREA

Calitate foarte complexă, greu de definit şi cercetat a fost testată printr-un exerciţiu simplu („transportul cartofilor") unde copiii au avut de efectuat, în cea mai mare viteză, transportul unor obiecte, în spaţiu delimitat. Cu cît timpul de execuţie este mai mic cu atît acest rezultat este mai bun, ceea ce denotă că s-au realizat sarcinile avute în minimum de timp, copiii dînd dovadă că posedă o coordonare care le-a permis efectuarea probei.

Mediile înregistrate sînt următoarele (tabelul 4) : 19"8, 17"3, 16"1 şi 15"4 la băieţi (4—7 ani) şi 18"1, 16"3 şi 15"3 realizat de fete (5—7 ani). Constatăm o evoluţie ascendentă de la 4—7 ani (graficul 13), dar cu ritm mai mare de creştere între 4—6 ani. Comparînd

Graficul nr. 13





cu mediile pe ţară, la băieţii bucureşteni numai la 7 ani găsim o medie superioară. În toate celelalte cazuri media pe ţară este mai bună. Se mai constată şi o diferenţă mai vizibilă între băieţi şi fete la Bucureşti, faţă de mediile pe ţară, în special la 5 şi 7 ani.

Indicatorii statistici (tabelul 4) ne arată o omogenitate bună a colectivului, rezultatele individuale fiind grupate, cu o dispersie şi amplitudine mică în special la 7 ani. Fiind o calitate greu perfectibilă trebuie depistată de timpuriu şi dezvoltată încă de la aceste vîrste mici, unde o găsim bine reprezentată şi cu o evoluţie bună.

REZISTENŢA

„Aleargă cît rezişti" (după M. Reiss) a fost testul utilizat prin care am căutat să determinăm rezistenţa cardio-respiratorie la alergările de durată.

La aceste vîrste mici testul a fost aplicat prima oară. Dificultăţi au existat, deoarece a fost greu să se explice şi să înţeleagă copiii ca să alerge cît pot şi într-un ritm uniform. S-a urmărit să se determine şi dis-

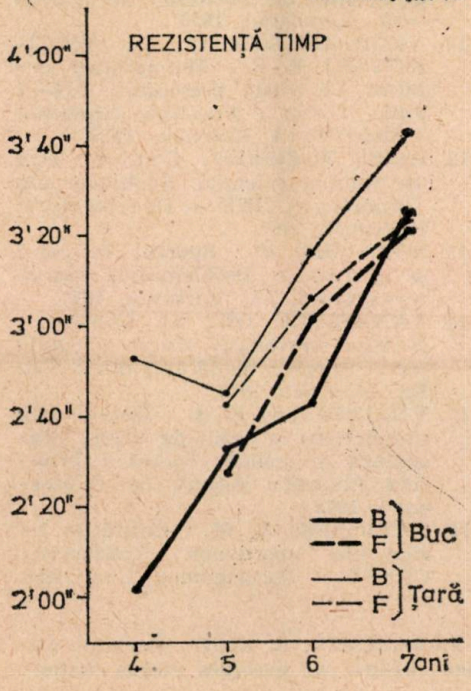
Tabelul 4

Proba	Sexul	Anul nașterii	Numărul cazurilor	$\bar{X}$	eM	σ	cV
ÎNDEMÎNĂRE	Băieți	1975	39	19"8	0,43	2,7	13,63
		1974	104	17"3	0,18	1,9	10,98
		1973	146	16"1	0,14	1,7	10,55
		1972	57	15"4	0,17	1,3	8,44
	Fete	1974	102	18"1	0,19	2,0	11,04
		1973	137	16"3	0,12	1,5	9,20
		1972	44	15"8	0,21	1,4	8,86
REZISTENȚĂ TIMP	Băieți	1975	29	2'02"	0,40	2,16	106
		1974	104	2'33"	0,14	1,50	64,3
		1973	145	2'43"	0,18	2,21	90,9
		1972	55	3'25"	0,43	3,20	98,4
	Fete	1974	104	2'27"	0,20	2,06	90,7
		1973	136	3'05"	0,19	2,27	74,4
		1972	44	3'21"	0,55	3,58	111
REZISTENȚĂ DISTANȚĂ	Băieți	1975	29	248	58,9	317	127
		1974	103	323	27,4	278	86,0
		1973	145	364	28,7	346	95,0
		1972	55	518	71,1	527	101
	Fete	1974	103	294	24,5	249	84,6
		1973	137	355	20,5	241	67,8
		1972	43	412	66,2	434	105

tanţa parcursă şi timpul realizat, fără a se pune accent pe viteza de deplasare.

Rezultatele medii obţinute (tabelul 4) sînt : 248 m, 323 m, 364 m, 518 m la băieţi (4—7 ani) şi 294 m, 355 m şi 412 m (5—7 ani) la fete. Timpii realizaţi pe aceste distanţe sînt: 2'27", 2'33", 2'43" şi 3'25" — băieţi şi 2'27" — fete (aceleaşi vîrste). Evoluţiile mediilor sînt ascendente cu ritm mai viguros între 6—7 ani în special la băieţi (graficele 14 şi 15). Comparînd aceste medii cu cele generale pe ţară, constatăm că ele sînt inferioare atît la fete cît şi la băieţi ; curbele au însă aceeaşi evoluţie în special la „distanţă".

Graficul nr. 15



Ritmul de alergare este foarte lent. Distanţele parcurse sînt în majoritate sub 600 m — deci sub limita considerată ca efort de rezistenţă. Timpul în care s-au alergat aceste distanţe este foarte lent. Celor 3' considerate ca limită de rezistenţă (Holmann) nu le corespund decît 360—370 m. Pe ţară s-a înregistrat în jurul a 400 m — deci copiii din Bucureşti au valori mai slabe şi ca timp şi ca distanţă parcursă.

Indicatorii statistici arată o dispersie mare a colectivului — majoritatea rezultatelor individuale fiind sub sau în jurul mediei, dar cazurile rare — cu valori mai ridicate — dau această amplitudine mare, ele influenţînd şi media colectivului. Din cauza acestei variabilităţi — colectivul este neomogen.

În **concluzie,** putem spune că rezultatele băieţilor sînt mai bune decît ale fetelor, că mediile lor sînt mai mici ca mediile pe ţară, influenţate poate de lipsa spaţiilor largi de joacă, precum şi de timpul mic afectat jocului sau alergărilor în aer liber care ar mări capacitatea de efort chiar şi la aceste vîrste mici, rezistenţa fiind o calitate perfectibilă care se cîştigă prin solicitare. Pentru dezvoltarea şi perfecţionarea ei nu se intervine însă specific decît în viitoarele etape de creştere.

CONCLUZII

— Privind dezvoltarea fizică putem spune că măsurătorile antropometrice efectuate au valori superioare faţă de mediile pe ţară (cu care au fost comparate la toţi parametrii), au un ritm de creştere mai viguros între 4 şi 6 ani şi mai lent între 6—7 ani.

— Diferenţele dintre fete şi băieţi sînt foarte mici.

— Colectivul prezintă o bună omogenitate din punct de vedere somatic.

— Privind dezvoltarea motrică — testată prin cele 10 probe care au scos în evidenţă calităţile motrice, constatăm rezultate mai slabe. Cu excepţia alergării de viteză, la toate celelalte probe, copiii din Bucureşti au rezultate sub media pe ţară, obţinută la aceleaşi vîrste şi după aceeaşi metodologie.

Ritmul de creştere al rezultatelor este mai rapid între 4 şi 6 ani şi mai lent între 6 şi 7 ani atît la fete cît şi băieţi.

Mediile fetelor sînt în general mai mici ca ale băieţilor (în special la 4 ani), excepţie făcînd rezultatele de la „mobilitate" şi „rezistenţa musculaturii abdominale". Cele mai vizibile diferenţe la toţi anii le găsim la aruncarea mingii de tenis, unde băieţii întrec fetele cu 2—4 m, iar cele mai mici la proba de „îndemînare".

Dacă la dezvoltarea somatică găsim la toate măsurătorile un colectiv omogen la cea motrică scoatem în eviden-

ță o dispersie mare a rezultatelor care duce la lipsa de omogenitate — , excepție face doar proba de „mobilitate".

Acest lucru ne face să credem că se acordă o foarte mare atenție dezvoltării fizice — lucru datorat și nivelului de trai ridicat și părinților care le acordă o alimentație bogată, în detrimentul dezvoltării motrice a acestor copii, care este oarecum neglijată. Este necesar să se respecte un proces de instruire adecvat care să ducă, în final, la o dezvoltare fizică și motrică armonioasă, în scopul micșorării decalajului creat între „fizic și motric", datorită creșterii somatice continuu ascendente și stagnării dezvoltării motrice pe măsură ce ne apropiem de vîrsta școlară.

BIBLIOGRAFIE

1. DENISIUK L. : Metode de apreciere a capacității motrice. Teste, metode, aparate — vol. II C.C.E.F.S. — Documentare.
2. FLORESCU C., DUMITRESCU V., PREDESCU A. : Metodica dezvoltării calităților fizice. Ed. CNEFS, 1969.
3. FROLOV V. G., IURKO G. P. : Cercetare experimentală privind metodica dezvoltării rezistenței generale la preșcolari. Teoria i Praktika fiziceskoi kulturî nr 11/1974.
4. HEBBELINCK M. : Capacitatea de solicitare fizică a copiilor de 6—10 ani și evoluția capacității de efort fizic. Educația fizică în școală, vol. IV, CCEFS — Documentare.
5. IONESCU A., MAZILU V. : Creșterea și dezvoltarea armonioasă a corpului. Ed. CNEFS, București, 1968.
6. JAM RENÉ : Aprecierea nivelului motric la copiii între 5—7 ani. Education physique et sport, nr. 116, Paris, 1972.
7. KORINKOVA K. : Cercetarea performanței motrice la copiii între 5—7 ani. Teorie a praxe telesnevychovy, nr. 7, Praga, 1967.
8. MAZILU V., NICU A., FOCȘENEANU ALEXANDRA : Potențialul biomotric al populației școlare clasele I—IV. CCEFS, Buc. 1972.
9. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Dezvoltarea calităților motrice în activitatea de educație fizică și sport școlar. Ed. Sport-Turism, Buc., 1977.
10. NICU ALEXE : Conținutul și metodica educației fizice la vîrsta preșcolară — grupa mare. Teză de dizertație de doctorat în limba rusă. Leningrad, 1955.
11. NEDRIGAILOVA O. V., VILCIKOVSKI E. S. : Motricitatea copiilor de vîrstă preșcolară (4—7 ani). Teoria i Praktika fiziceskoi kulturî nr. 4, Moscova, 1967.
12. REISS MANFRED : Copilul este un fondist potențial. Probleme ale juniorilor, CCEFS — Documentare, București, 1967.
13. SOZANSKI H. : Sportul la copii și juniori — Problematică. Sport wyczynowy, XV, Varșovia, 1977.
14. TĂNĂSESCU GH., ȘI COLAB. : Nivelul dezvoltării fizice a copiilor și tinerilor (4—18 ani) din R.S.R. Ed. Medicală, 1970.
15. VÎLCIKOVSKI E. S. : Dezvoltarea motricității la copiii de vîrstă preșcolară și școlară. Teoria i Praktika fiziceskoi kulturî, nr. 6 Moscova, 1972.
16. ZATIORSKI V. M. : Calitățile fizice ale sportivilor (traducere). CCEFS — Documentare, Buc. 1968.

ALEXANDRINA FOCSENEANU, VIRGINIA PARASCHIV, A. NICU : Certains aspects du développement moteur chez les enfants de quelques écoles maternelles de Bucarest

Le centre de recherches pour l'éducation physique et sport a effectué une étude concernant le potentiel bio-moteur des enfants préscolaires. Dans l'article respectif sont présentés seulement les résultats obtenus à la suite des tests faits sur 600 enfants (4—6 ans) de 10 écoles maternelles de Bucarest. L'étude a suivi le développement somatique et moteur des enfants et le rapport entre ces deux facteurs. On a voulu connaître lesquelles des qualités motrices ont un taux plus grand de croissance pendant cette période de temps (3—6 ans), le stade où se trouvent leurs valeurs par rapport a l'élève petit, et lesquelles des qualités motrice se trouvent mieux représentées chez les enfants bucarestois.

Pour obtenir les données nécessaires on utilisé une fiche type pour tous les âges scolaires. La fiche comprend 5 paramètres somatiques et 10 moteurs.

La méthode d'enregistrement a été unique, et le test s'est effectué dans la même période de temps (mai—juillet 1979).

On a pu tirer certaines conclusions de l'intérprétation de ces données :

— le rythme de croissance est plus vigureux entre 4 et 6 ans et plus lent entre 6 et 7 ans ;

— les différences entre les filles et les garçons sont très petites ;

— le collectif présente une bonne homogénéité ;

— aux épreuves de motricité les moyennes des filles sont plus petites que celles de garçons ;

— si pour le développement somatique on trouve à toute les mensurations un collectif homogène, pour celui moteur, il est à mettre en évidence une dispersion grande des résultats, excepté l'épreuve de mobilité ;

— les enfants jouissent d'un bon développement physique grâce au niveau élevé de vie, au détriment du développement moteur ;

— il est nécessaire de respecter un processus d'instruction adéquat qui amoindrisse le décalage entre le développement moteur et physique.

ALEXANDRINA FOCȘENEANU, VIRGINIA PARASCHIV, A. NICU : A Few Aspects of the Physical and Motive Development of Children Based on an Experiment Carried out in a Few Day-Care Centres in Bucharest

The Centre for Physical Education and Sports carried out an experimental study on the biomotive potentiales of pre-schoolchildren. This article outlines only a few of the results achieved following the testing of a number of 600 children from a number of day-care centres in Bucharest, aged between for and six. The study concentrated on the somatic and motive development of chidren and on the relationship between these two factors. The authors wanted to determine which of the motive qualities recorded a higher growth rate in the respective period (3—6 yars), the stage reached by the respective values as against those of small schoolchildren and which of the motive qualities were most relevant.

They used standard work sheets for all school ages, including five somatic parameters and ten motive onest. The authors resorted to the same methods throughout the experiment and the testing was effected in the same period (May—July 1979).

The following conclusions were drawn following the experiment :

— the rate of growth is higher between 4 and 6 years and lower between 6 and 7 years ;

— there were small differences between boys and girls ;

— the collective shared good homogeneity ;

— the mean figures of the girls in motive tests were lower than that of the boys.

— in all measurements the somatic development pointed to a homogeneous collective ; the motive development showed a great dispersion, except the mobility test ;

— children proved a good physical development due to high living standards to the detriment of motive development ;

— it is necessary to observe an adequate training so as to narrow the gap between the motive and physical developments.

TEHNICĂ - METODICĂ - ANTRENAMENT

FUNDAMENTAREA TEORETICĂ ŞI METODICA GENERALĂ A DEZVOLTĂRII CALITĂŢILOR MOTRICE ÎN ATLETISM (II)

Conf. univ. TIBERIU ARDELEAN
I.E.F.S.

Viteza de execuţie sau viteza maximă, cum este denumită de V. M. Zaţiorski, se măsoară prin timpul scurs între momentul declanşării şi momentul încheierii unei mişcări singulare. Priveşte mişcările aciclice, în cazul atletismului — săriturile şi aruncările.

Această formă de manifestare a vitezei este condiţionată de mulţi factori, printre care şi factori relativ independenţi de planul proceselor nervoase, astfel :

— intensitatea influxului nervos ;

— gradul de excitabilitate al căilor nervoase, respectiv viteza transmiterii influxului nervos ;

— viteza de reacţie a muşchilor ;

— valoarea de frînă a muşchilor antagonişti (aspect de coordonare neuro-musculară) ;

— forţa de contracţie a muşchilor angrenaţi în mişcare în raport cu greutatea obiectelor şi masa corpului (segmentelor) puse în mişcare ;

— felul şi mărimea pîrghiilor ;

— elasticitatea musculară şi mobilitatea articulară ;

— gradul de stăpînire a tehnicii.

Dezvoltarea acestei forme de manifestare a vitezei se poate realiza, mai mult, pe seama îmbunătăţirii coordonării, dezvoltării forţei maxime optime, îmbunătăţirii elasticităţii şi mobilităţii, perfecţionării tehnicii.

Viteza de repetiţie sau frecvenţa mişcărilor priveşte mişcările ciclice, în cazul atletismului — alergările pe plat, şi reprezintă capacitatea de a putea executa un număr de mişcări identice într-un timp cît mai scurt. Se măsoară prin numărul de mişcări efectuate într-un timp dat.

La factorii enumeraţi mai sus, adăugăm şi următorii factori :

— mobilitatea scoarţei cerebrale ;

— izocronismul neuro-muscular ;

— existenţa stereotipului dinamic corespunzător ;

— coordonarea neuro-musculară ;

— rezistenţa scoarţei (tenacitatea) ;

— rezistenţa fizică specifică.

Avînd îndeplinite celelalte condiţii, dezvoltarea acestei forme de manifestare a vitezei se poate realiza pe calea elaborării stereotipului dinamic corespunzător (educarea mişcărilor în regim de viteză maximă).

Viteza de deplasare este o formă combinată de manifestare a vitezei implicînd pe lîngă unele forme elementare de manifestare a vitezei şi alţi factori, respectiv — în cazul nostru :

— lungimea pasului de alergare ;

— raportul optim între frecvenţa şi lungimea pasului ;

— capacitatea de relaxare musculară ;

— tehnica pasului de alergare, în speţă a pasului lansat de viteză.

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1980, pag. 26

Lungimea pasului depinde, la rîndul ei, de :
— forța de impulsie (factorul principal) ;
— lungimea membrelor inferioare ;
— amplitudinea mișcărilor.

Avînd îndeplinite celelalte condiții, viteza de deplasare va depinde în exclusivitate de existența raportului optim între frecvența și lungimea pasului. Creșterea peste un anumit nivel a unuia dintre acești factori, prin alterarea „raportului optim", se va solda cu scăderea vitezei de deplasare.

Privită prin prisma celor de mai sus, viteza de deplasare depinde de acordarea optimă a particularităților somatice și a încordării musculaturii cu desfășurarea temporală a mișcării.

Modelul maximal, spre exemplu pentru bărbați, privind raportul optim între frecvența și lungimea pasului, se exprimă prin : 5,0—5,2 pași/sec. la o lungime a pasului de 2,20—2,35 m.

Viteza de accelerare, considerată ca atare de către unii autori, este, de asemenea, o formă combinată de manifestare a vitezei. Ea reprezintă capacitatea de a dezvolta viteza pînă la nivelul vitezei limită, pentru individul respectiv, într-un timp cît mai scurt. Există părerea (G. Schmolinsky) că, la o analiză mai atentă, se constată că viteza depinde de accelerarea corpului (sau a unui aparat de către corp).

Viteza de accelerare depinde de :
— concentrarea proceselor nervoase ;
— capacitatea de concentrare a atenției și de mobilizare voluntară pentru efort ;
— nivelul forței dinamice în raport cu rezistența care trebuie învinsă ;
— pragul absolut și diferențial al sensibilității chinestezice exprimată prin „finețea" angajării forței de impulsie, creșterii frecvenței și a amplitudinii mișcărilor ;
— perceperea și aprecierea corectă a vitezei de deplasare fără sub- sau supraestimare.

Dezvoltarea acestei forme de manifestare a vitezei — punctul de vedere ne aparține — este condiționată în mare măsură de educarea „simțului accelerării", paralel cu perfecționarea coordonării neuro-musculare.

Cu acestea am încheiat trecerea în revistă, relativ succint, a principalelor aspecte ce țin de fundamentarea teoretică a calității motrice viteză, urmînd ca, în continuare, să ne ocupăm de problematica metodicii dezvoltării vitezei în atletism.

Metodica generală a dezvoltării vitezei în atletism

Vom aborda problematica dezvoltării vitezei mai ales din perspectiva pregătirii specializate, dar unele aspecte, reguli, indicații metodice sînt valabile și în cazul lucrului cu copiii, la care se urmărește, de regulă, dezvoltarea generală a vitezei, toate formele de manifestare într-o atacare relativ frontală și globală. Am făcut ultima precizare pentru a nu se înțelege, în cazul copiilor, „dezvoltarea vitezei generale", în loc de „dezvoltarea generală a vitezei", ceea ce constituie, de fapt, un obiectiv al procesului de instruire la vîrsta copilăriei.

Dezvoltarea vitezei, calitate „mai mult înnăscută decît dobîndită", constituie, în metodica educației fizice și a pregătirii sportive, o problemă foarte delicată.

Termenul de „dezvoltare" este conform cu realitatea doar în cazul începătorilor sau, eventual, al atleților de categorii inferioare, iar în cazul celor avansați numai dacă sînt rămîneri în urmă, respectiv mai există rezerve, potențial de viteză nevalorificat. La atleții consacrați, care au atins plafonul vitezei limită (maximă, pentru fiecare caz în parte), nu mai putem spune „dezvoltarea vitezei", în cazul lor pregătirea urmărește redobîndirea, an de an, a capacității de viteză specifică actului motric specific și aceasta, mai ales, în perioada obținerii și perfecționării formei sportive.

În cele ce urmează, ne vom ocupa de problematica dezvoltării vitezei, în înțelesul precizărilor de mai sus, la începători și categorii inferioare sau, altfel spus, la atleții în curs de formare și perfecționare.

Unica metodă pentru dezvoltarea diferitelor forme de manifestare ale vitezei este **metoda repetării**. Se pune întrebarea : ce se repetă și în ce condiții ?

Fundamentarea teoretică, ca și analiza diferitelor forme de manifestare ale vitezei, am făcut-o, în primul rînd, cu scopul de a avea temeiuri pentru răspunsul la întrebarea de mai sus.

La întrebarea „ce se repetă ?", răspunsul este mai mult decît simplu. Se repetă exerciții specifice, identice sau foarte apropiate, ca structură, de activitatea motrică în care vrem să dezvoltăm viteza mișcărilor, respectiv pentru dezvoltarea vitezei de accelerare sau a vitezei de deplasare în alergări trebuie, în primul rînd, să alergăm, după cum, pentru dezvoltarea vitezei de execuție, a celei de accelerare, în sărituri sau aruncări, trebuie să sărim sau să aruncăm, folosind, în primul rînd, gestul de concurs, integral sau fragmentat.

Pentru a fi considerate ca atare, exercițiile de viteză trebuie să îndeplinească următoarele cerințe :

— structura exercițiului respectiv să permită execuția în viteză mare sau maximă ;

— exercițiul să fie, în prealabil, bine însușit, pentru ca atenția să poată fi concentrată asupra execuției rapide, și nu asupra controlului, a conducerii mișcării ;

— durata exercițiului să asigure ca, spre sfîrșitul execuției, viteza să nu scadă din cauza oboselii.

Dacă primele două cerințe nu reclamă motivații și argumente suplimentare, în sprijinul celei de a treia cerințe reamintim că, pe bază experimentală, s-a stabilit (Hill — 1930) că organismul uman nu poate suporta un efort maxim decît timp de 7—8 secunde.

Pe baza unor cercetări mai recente — René Jean Monuevet — se fixează această limită la 6 secunde.

Deci, durata maximă a unui exercițiu de viteză nu poate depăși 6 secunde, dar durata optimă a exercițiilor de viteză efectuate cu intensitate maximă, în raport de vîrsta și gradul de pregătire ale atleților, trebuie stabilită sub această limită. Aceasta trebuie avută în vedere mai ales în cazul vitezei de repetiție.

Durata exercițiului reprezintă, de fapt, durata excitației. Durata minimă depinde de lungimea fazei de accelerare (mai ales în alergări, dar nu numai), pînă la atingerea vitezei maxime.

Dacă durata excitației este prea scurtă, viteza maximă nu se poate atinge, aceasta va duce doar la îmbunătățirea capacității de accelerare, dar nu și a vitezei propriu-zise. O excitație prea lungă va avea ca efect dezvoltarea rezistenței.

Cea de a doua parte a întrebării comportă o discuție tot atît de necesară.

Începem prin prezentarea unor puncte de vedere ale unor specialiști cunoscuți. Astfel, G. Schmolinsky precizează : „Viteza, după principiul sistematizării, nu se poate dezvolta decît dacă efortul de execuție a exercițiilor se produce cu viteză maximă și in condițiile unui sistem nervos odihnit." În aceeași ordine de idei, D. Harre menționează : „Deoarece excitațiile de viteză sînt cele mai eficace cînd sistemul nervos se află în stare de excitabilitate optimă, antrenamentului de viteză nu trebuie să-i preceadă nici o altă activitate obositoare."

Din cele de mai sus, rezultă două indicații metodice foarte importante :

a) Exercițiile se repetă în viteză maximă sau aproape de nivelul vitezei maxime, aceasta (n.a.) în raport cu capacitatea de coordonare neuro-musculară a atletului.

Există și părerea că atleții cu o capacitate de coordonare neuro-musculară mai scăzută nu trebuie să abuzeze de exerciții efectuate în viteză maximă.

b) Pentru a asigura condiția „stare de excitabilitate optimă, sistem nervos odihnit", lucrul pentru dezvoltarea vitezei se face în prima parte a lecției, în urma unei încălziri suficiente, dar nu exagerate. De regulă, se lucrează în serii scurte de 3—4 repetări, iar numărul seriilor va fi, de asemenea, de 3—4. Într-o serie, numai o parte a repetărilor se vor efectua în viteză maximă. Celelalte se execută în viteze apropiate de cea maximă, avînd ca scop perfecționarea coordonării. Această indicație se completează dacă arătăm că, în medie, pentru un antrenament nu se recomandă mai mult de 5—6 repetări cu intensitate maximă (D. Harre). La primele semne de oboseală, lucrul de viteză se întrerupe. Din acest punct de vedere, există diferențe individuale, numărul optim de repetări în viteză maximă se stabilește de la caz la caz. Într-un sistem de lecții, viteza se planifică după zilele de odihnă sau după antrenamente mai ușoare.

În metodica dezvoltării vitezei, administrarea corectă a pauzelor dintre repetări, ca și a celor dintre serii, prezintă cel puțin aceeași importanță ca și administrarea corectă a efortului. Durata pauzei se stabilește în așa fel încît să asigure o revenire cît mai completă a modificărilor vegetative, dar să nu depășească limita în care se păstrează starea de excitabilitate optimă a scoarței cerebrale. Durata pauzelor între repetări va fi de 3—4 minute, iar caracterul pauzei — **odihnă pasivă**. Între serii, pauza va fi ceva mai mare — 5—6 minute, caracterul pauzei — **odihnă activă**, pentru menținerea stării de excitabilitate optimă a sistemului nervos.

Lucrul excesiv de viteză într-o singură doză (antrenament), prezent în practica multor antrenori, este nerațional. Folosirea frecventă a intensității maxime (cf. G. Schmolinsky) produce, datorită stimulilor de intensitate maximă, o excitație maximală a sistemului nervos care poate da, în anumite condiții, o stare de inhibiție, de oboseală centrală, datorită și apariției unui mare deficit de oxigen, mușchii lucrînd în cea mai mare parte în datorie de oxigen.

Unele căi, mijloace și metode de dezvoltare a diferitelor forme de manifestare ale vitezei

Dezvoltarea **vitezei de reacție** în atletism constituie problema startului în probele de viteză, mai ales pentru distanțele scurte.

Utilizînd **metoda repetării**, dezvoltarea vitezei de reacție, conform numeroaselor studii, printre care și cele ale lui V. M. Zațiorski, se poate realiza pe mai multe căi, dar atestarea progresului (n.a.) reclamă o aparatură de laborator adecvată.

Principalele căi pot fi reduse la următoarele :

a) Reacție, cu executarea globală a startului, cît mai rapidă la semnal sonor, de preferință pocnetul de pistol. Pe baza repetărilor multiple, în decursul timpului, viteza de reacție se stabilizează (plafonează) și astfel apare necesitatea utilizării și a altor căi ;

b) Reacție, cu executarea fracționată a startului (analitic), cît mai rapidă la semnal sonor :

— din stînd pe un picior în condiții de triplă flexie, cu sprijin pe mîini (la perete, bară fixă etc.), trecere rapidă în triplă extensie ; se lucrează separat pentru fiecare picior în parte, cu pondere pentru cel forte (de impulsie) ;

— din stînd înclinat, cu sprijin la perete, ridicarea rapidă a cîte unui genunchi la piept, cu pondere pentru piciorul mai slab (pendulant) ;

— din poziția „gata", desprinderea rapidă a mîinilor de pe sol ;

c) Educarea și perfecționarea perceperii și aprecierii corecte a microintervalelor spațio-temporale, tipice startului de jos, global și fracționat ;

d) Structurare preparatorie (set anticipativ), în intervalul de timp de la comanda „gata" la semnalul sonor, pentru reacție motoare, în loc de perceperea semnalului care survine implicit.

Dezvoltarea **vitezei de execuție** în atletism constituie în special problema alergărilor de garduri, săriturilor și aruncărilor, dar este implicat și pasul alergător în probele de viteză. Repetarea poate fi, de asemenea, globală sau fracționată.

În cazul alergărilor de garduri, se lucrează analitic pentru dezvoltarea vitezei piciorului de atac, a vitezei piciorului de remorcă, a vitezei flexiei trunchiului pe piciorul de atac și a mișcării de „vîslire" a brațului opus piciorului de atac, iar global pentru dezvoltarea vitezei pasului peste gard.

În cazul săriturilor, se lucrează analitic pentru dezvoltarea vitezei impulsiei, a vitezei avîntării, iar global pentru dezvoltarea vitezei bătăii. De asemenea, de la caz la caz, poate prezenta interes și dezvoltarea vitezei mișcărilor în timpul zborului.

În cazul aruncărilor, se lucrează analitic pentru viteza elanului — a săltării la greutate, a piruetei la disc sau la ciocan etc., pentru viteza impulsului final — azvîrlirii, împingerii, lansării, iar global, în special pentru dezvoltarea vitezei efortului final (aruncării propriu-zise), dar și pentru dezvoltarea vitezei de bătaie la ambele picioare, cîștigul de viteză fiind transferabil la activitatea de impulsie a picioarelor în timpul aruncării.

În toate cazurile, se vor mai avea în vedere :

— dezvoltarea forței dinamice maxime optime ;

— îmbunătățirea elasticității musculare și a mobilității articulare ;
— perfecționarea coordonării neuro-musculare.

Dezvoltarea **vitezei de repetiție** constituie în exclusivitate problema alergărilor, în special a celor de viteză, fiind exprimată în frecvența pașilor și implicată, după cum se știe, în viteza de accelerare și viteza de deplasare.

Căi și mijloace pentru :

a) dezvoltarea vitezei de accelerare :

— joc de glezne cu accelerare pînă la tempoul maxim, pe distanța de 20—30 m ;
— alergare cu genunchii sus, cu accelerare pînă la tempoul maxim, pe distanța de 20—30 m ;
— lansări de la start, de sus, cu accelerare pînă la tempoul maxim, pe distanța de 30—50 m ;
— lansări de la start, de jos, cu accelerare pînă la tempoul maxim, pe distanța de 10—50 m ;
— educarea simțului accelerării ;

Notă : în cazul săriturilor și aruncărilor, în practică, nu se face o distincție netă între dezvoltarea vitezei de accelerare și a celei de execuție, aceasta din urmă fiind de regulă în atenția antrenorilor.

b) dezvoltarea vitezei de deplasare :

— joc de glezne, cu start lansat, tempo maxim, pe distanța de 20—30 m ;
— alergare cu genunchii sus, cu start lansat, tempo maxim, pe distanța de 15—20 m ;
— alergare cu genunchii sus, pe loc, cu tempo maxim, timp de 4—6 secunde ;
— alergare cu start lansat, tempo maxim, pe distanța de 20—50 m ;

Notă : toate aceste exerciții se pot efectua și cu viteze controlabile, pentru îmbunătățirea coordonării ;

— educarea perceperii corecte a vitezei de deplasare.

Pentru dezvoltarea acestor două forme de manifestare ale vitezei, mai trebuie să avem în vedere :

— dezvoltarea forței dinamice maxime optime ;
— îmbunătățirea elasticității musculare și a mobilității articulare ;
— îmbunătățirea coordonării neuro-musculare ;
— educarea capacității de concentrare a atenției ;
— dezvoltarea rezistenței neuro-musculare.

Dezvoltarea vitezei, mai ales a vitezei de execuție și a vitezei de repetiție, ridică și problema raportului tehnică-viteză. Prezentăm cîteva din implicațiile acestei probleme.

Am văzut că, pentru ca o mișcare să poată fi executată în viteză mare, trebuie în prealabil să fie bine însușită. Însușirea tehnicii se face mai bine, mai corect în viteze mai reduse. „Repetările în tempo lent educă simțul mișcării." (B. I. Butenko).

Dar tehnica însușită și, mai ales, perfecționată în condiții de viteză relativ scăzută și, în consecință, și efort scăzut, nu fixează tehnica necesară în concurs, deprinderea astfel elaborată se fixează și începe să frîneze efectuarea mișcărilor competiționale cu viteză maximă.

Din cele de mai sus, încercăm să desprindem cîteva reguli :

a) La început, tehnica se învață în viteze relativ reduse, treptat viteza trebuie să crească pînă la nivelul așa-zisei „viteze controlabile" ;

b) Cînd tehnica este însușită în linii mari pentru a evita fixarea vitezei mișcărilor, se vor alterna execuțiile în viteze controlabile cu execuțiile efectuate în viteză mare și maximă ;

c) Perfecționarea tehnicii trebuie să se facă, preponderent, în regim de viteză mare și maximă.

Abordarea tuturor aspectelor care condiționează dezvoltarea diferitelor forme de manifestare ale vitezei reclamă o activitate foarte bine gîndită, foarte sistematică și precisă, „la adresă", ceea ce în practica atletismului nostru, în pregătirea începătorilor și a categoriilor inferioare, a atleților în formare, se întîlnește, din păcate, destul de rar.

Despre „bariera de viteză"

Termenul de „barieră de viteză" reprezintă o denumire convențională dată fenomenului de stabilizare, fixare a vitezei mișcărilor în procesul instruirii. Fenomenul este cunoscut și sub denumirea de „plafonare".

Instalarea „barierei de viteză" este ceva absolut inerent și reprezintă un proces fiziologic normal bazat pe stereotipia scoarței cerebrale. Ceea ce trebuie să se urmărească în practica instruirii este ca instalarea „barierei de viteză" să se producă cît mai tîrziu, în perioada consacrării în atletism și nicidecum în perioada de formare, cum se constată la noi foarte des.

Pentru practica instruirii în atletism se pun următoarele probleme:

a) Evitarea instalării premature a „barierei de viteză" ;

b) Distrugerea „barierei de viteză" ;

c) Stingerea „barierei de viteză".

Instalarea prematură a „barierei de viteză" în atletism este o consecință firească a pregătirii specializate timpurii atît la probele de sprint și garduri, cît și la probele tehnice — sărituri și, mai ales, aruncări, unde folosirea prea devreme a obiectului de concurs cu greutate normală favorizează și grăbește instalarea acestui fenomen.

În cazul începătorilor, calea cea mai sigură, de fapt singura cale, de evitare a instalării „barierei de viteză" este asigurarea unei pregătiri fizice multilaterale și a unei pregătiri tehnice polivalente, iar specializarea să înceapă în condițiile maturizării morfologice și funcționale a aparatelor și sistemelor organismului, în raport cu cerințele diferitelor probe atletice în parte. În cadrul pregătirii fizice multilaterale, se va acorda atenție egală dezvoltării tuturor formelor de manifestare ale vitezei, cu mijloace cît mai variate.

În cazul atleților porniți pe calea specializării și chiar a consacrării, întîrzierea instalării „barierei de vieză" se poate asigura cu condiția să nu se facă abuz de lucru în regim de viteză maximă, aceasta mai ales în cazul celor care prezintă un nivel mai scăzut al coordonării neuro-musculare. La această categorie de atleți, ponderea va cădea pe dezvoltarea forței explozive, a calității viteză-forță.

Distrugerea „barierei de viteză" instalate merge pe calea creării unor condiții care ușurează, ajută sau stimulează viteza mișcărilor, făcînd posibilă depășirea vitezei „maxime" stabilizate.

Iată principalele căi :

— lucru analitic, pe secvențe mici, cu viteză maximă ; după un timp, revenire la execuția globală ;

— alergarea la vale — în cazul alergării de viteză ; aruncări cu obiecte mai ușoare (în ambele cazuri, se realizează și o reeducare a percepției vitezei mișcărilor) ;

— alergări cu handicap ; alergări cu antrenare mecanică (efect similar cu exercițiile de mai sus) ;

— folosirea unor mici îngreuieri suplimentare — la alergări și sărituri —, alternînd execuțiile cu îngreuiere cu cele fără îngreuiere (se scontează pe efectul postactiv al mobilizării suplimentare care se păstrează și în cadrul execuțiilor fără îngreuiere).

Stingerea „barierei de viteză" se realizează pe calea întreruperii totale a lucrului de viteză în mișcările la care s-a produs stabilizarea vitezei. În lipsa excitantului de întărire, stereotipul se stinge

Lucrul de viteză va fi înlocuit cu lucrul pentru dezvoltarea forței explozive și a detentei.

BIBLIOGRAFIE

ARDELEAN T. : Predarea atletismului în lecțiile de educație fizică școlară (V), rev. Educație fizică și sport, nr. 12, 1978.

BUTENKO B. I. : Despre căile de dezvoltare a vitezei (traducere), rev. Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 4, 1968, Moscova.

DONSKOI D. D. : Probleme de biomecanică a exercițiilor fizice (traducere), în vol. Unele probleme privind biomecanica, biochimia și psihologia sportului, U.C.F.S., Sectorul documentar, București, 1966.

FETZ F. : Calitățile motrice de bază (traducere), document I.N.S., nr. 671, 1967, în vol. Ce știm despre viteză, C.N.E.F.S., Sectorul de documentare și informare științifică, București, 1971.

HARRE D. (sub red.) : Teoria antrenamentului (traducere), Ed. Stadion, București, 1973.

IONOV D. P. ; CERNEAEV G. I. : Despre formele de manifestare ale vitezei în alergările de sprint (traducere), rev. Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 8, 1968, Moscova.

KOLTAJ I., NADORI L. : Sport képeségek fejlestése, Sport, Budapest, 1976.

MATVEEV L. P., NOVIKOV A. D. (sub red.) : Teoria și metodica educației fizice (traducere), Ed. Stadion, București, 1980.

ROTISLAV R. : Timpul de reacție (traducere), rev. Teorie a praxe telesne vychovy, nr. 2, 1967.

SCHMOLINSKY G. : Atletism (I). Bazele științifice ale antrenamentului (traducere), în vol. Atletism : Ieri, Azi, Mîine, XII, București, C.N.E.F.S./C.C.E.F.S., 1978.

ZARANDI L. : A gyorsaság fejlesztésének lehotöségei a vagtafutásuál és a ugrásoknál, în vol. T. F. Kozleményei IV, 2. hötet, Budapest, 1965.

ZATIORSKI V. M. : Calitățile fizice ale sportivului (traducere), Ed. C.N.E.F.S., Sectorul de documentare și informare științifică, București, 1968.

T. ARDELEAN : Le fondement théorique et les méthodes générales du développement des qualités motrices en athlétisme (II)

Dans cette deuxième partie de son exposé, l'auteur présente les éléments dans la structure suivante : la vitesse d'exécution (définition, facteurs qui la conditionnent, description), la vitesse de répétition (définition, facteurs qui la conditionnent description), la vitesse de deplacement (définition, description), la vitesse d'accelération (définition, facteurs qui la conditionnent, description), les méthodes générales du développement de la vitesse en athlétisme (pour les courses de haies, sauts, lancements), „la barrière de vitesse" (l'installation prématurée de la „barrière de vitesse", la destruction de la „barrière de vitesse", l'effacement de „la barrière de vitesse") et, cette dernière notion étant définie, il indique les méthodes utilisées pour réaliser „la destruction" et „l'effacement".

T. ARDELEAN : Theoretical Considerations and General Methods for Developing Motive Qualities in Athletics (II)

In this second part of the study, the author concentrates on the following structural elements : speed in execution (definition, conditionning factors, description) ; speed in repetition (definition, conditioning factors, description) ; displacement speed (definition, description) ; acceleration speed (definition, conditioning factors description) ; general methods for developing speeds in athletics (hurdless, jumping, throwing) ; "barriers to speed" (a premature "barrier to speed", the removal of the "barrier to speed", the destruction of the "barrier to speed"). The author also describes the methods to be used in the above quoted last instances.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ASPECTE ACTUALE ŞI DE PERSPECTIVĂ PRIVIND REFACEREA DUPĂ EFORTUL SPORTIV

Conf. univ. dr. IOAN DRĂGAN
Centrul de medicină sportivă

Ecourile Jocurilor Olimpice de la Moscova încep încet încet să se stingă în timp ce lumea sportului îşi îndreaptă atenţia către viitoare confruntări sportive de anvergură şi în primul rînd către Jocurile mondiale universitare ce vor fi găzduite de ţara noastră în luna iulie a anului viitor la Bucureşti.

Dintre aspectele majore ale antrenamentului sportiv contemporan dorim să abordăm în acest articol unele probleme ale refacerii post-efort aşa cum s-au conturat, dealtfel, după ediţia olimpică de vară. Se ştie că de aproximativ un deceniu refacerea post-efort reprezintă o sursă potenţială de performanţă sportivă, iar mai nou o profilaxie eficientă a traumatismelor şi îmbolnăvirilor generate sau favorizate de efort.

Sînt de acum binecunoscute bazele fiziologice şi principiile de bază care fundamentează latura aplicativă a acestui stereotip, fără de care atît performanţa, cît şi sănătatea sportivilor sînt de neconceput. S-au selecţionat şi sistematizat cele mai eficiente mijloace aplicative cuprinzînd o baterie de elemente cu caracter general, liminar alături de care intervin alte mijloace mai specializate, stabilite pe baza principiului „stressul" unui aparat sau sistem-mijloace capabile să corecteze acest deficit.

În altă ordine de idei merită menţionat faptul că s-a clarificat relaţia dintre refacerea naturală, spontană a organismului după efort şi refacerea dirijată, direcţionată, care nu face altceva decît să accelereze refacerea spontană, care în anumite condiţii este adesea depăşită în timp şi spaţiu. Deci prin refacerea dirijată în niciun caz nu tentăm substituirea refacerii naturale ci numai dinamizarea, accelerarea acesteia care aşa cum arătam poate fi deseori depăşită în condiţiile unor cote de volume şi intensităţi de efort mult sporite. Dealtfel, dacă n-ar fi intervenit această refacere în arsenalul terapeutic al antrenamentului sportiv n-ar fi fost posibilă fragmentarea programului zilnic de efort în 3, 4 sau chiar 5 secvenţe cotidiene.

Un alt aspect în care practica a luat-o înaintea teoriei este acela al „supracompensaţiei". Se ştie că pentru a avea o eficienţă sporită efortul sportiv trebuie să se desfăşoare pe fondul unei restabiliri quasicomplete (chiar supracompensaţie). Or, astăzi vedem că în ritmul zilnic al antrenamentului sportiv cu greu se ajunge la această supracompensaţie chiar în con-

dițiile utilizării sistematice a refacerii dirijate, deobicei efortul următor avînd loc pe fondul unei oboseli reziduale, mai evidente sau mai puțin marcate, în ultimă instanță tocmai învingerea acestei oboseli reprezentînd martorul creșterii randamentului biologic.

În sfîrșit, din punct de vedere conceptual ar mai fi de reținut faptul că refacerea trebuie privită și în desfășurare temporală, iar în ceea ce privește tineretul trebuie să avem în vedere sumarea a cel puțin trei factori : creșterea organismului, activitatea școlară și antrenamentul sportiv, fiecare din aceste activități avînd cerințe și particularități în ceea ce privește latura dogmatică și aplicativă a refacerii.

Trecînd la unele considerente de ordin pur practic merită să menționăm în ordine următoarele : secvența refacere în cadrul lecției de antrenament trebuie să devină o realitate distinctă, cu un profil practic la fel de distinct, în concordanță cu efortul desfășurat pe toate planurile (metabolic, neuropsihic, neuromuscular, cardio-respirator etc.). Complexul de factori provenind din sfera hidro-balneofizioterapiei (hidroterapia caldă sub diferite aspecte, masajul și sauna, practicile kinetoterapeutice) trebuie să depășească stadiul „igienic" și să constituie un veritabil antrenament de refacere bine codificată ; un mijloc aplicativ de mare semnificație în practica refacerii, care este încă departe de a-și fi spus ultimul cuvînt este cel al psihoterapiei, incluzînd aici și tehnicile de psihorelaxare, tehnici care se dovedesc extrem de eficace în refacere atunci cînd sînt însușite și aplicate corect și sistematic. Din observațiile culese în teren am putea spune că sîntem încă departe de valorificarea acestor mijloace psihoterapice în metodologia refacerii și nu ne referim în primul rînd la tehnicile de psihorelaxare, ci mai ales la modalitățile mai simple ale psihoterapiei (cuvîntul, sugestia etc.). Refacerea păstrează serioase rezerve în domeniul psihoterapiei și trebuie s-o spunem deschis că această valorificare nu este condiționată absolut de prezența psihologului la nivelul lotului ci de calitatea activității desfășurate de antrenor și medic în primul rînd.

Odihna activă se găsește, de asemenea, în suferință în complexul arsenalului de refacere pe care îl avem la îndemînă oriunde. Trebuie înțeles că odihna activă practicată mai ales în climat adecvat reprezintă o sursă de dezobosire a organismului, de reîncărcare a acumulatorilor necesari secvenței de efort specific următor. Greșit consideră unii tehnicieni că această formă de antrenament de refacere, mai ales neuropsihică, ar reprezenta un balast și o pierdere de timp care-i privează de-o anumită cotă de efort specific ; o altă greșeală la fel de dăunătoare este aceea de-a accepta practicarea acestei forme de antrenament în perioada pregătitoare și de-a o sista aproape complet în perioada fundamentală, adică tocmai atunci cînd organismul are nevoie stringentă de această alternare, ea reprezentînd un excitant suficient de puternic pentru stimularea capacității de efort și în același timp stimulînd accelerarea refacerii spontane la nivel central. Deci vorbind și abordînd concret problema refacerii să privim mai întîi în jurul nostru în alegerea mijloacelor celor mai eficiente înainte de-a pretinde mijloace mai pre-

tenţioase, mai scumpe şi uneori insuficient validate de practică.

Serioase rezerve în problema refacerii ne oferă şi alimentaţia zisă de refacere. Sportivii noştri încă nu înţeleg să folosească aceste resurse dietetice în refacere iar vina nu este numai a lor ; medicii şi antrenorii vor trebui să insiste pînă la cîştigarea bătăliei pentru instituirea unei raţii alimentare post-efort adecvate cerinţelor ştiinţifice a refacerii, cel puţin pe plan metabolic (ne referim în primul rînd la aportul hidro-mineralo-vitaminic şi la corectarea balanţei acido-bazice).

Cîteva cuvinte despre eficienţa factorului farmacologic în refacere. Mai întîi o precizare : a spera în substituirea refacerii prin medicaţie sau a identifica complicatul proces al refacerii numai prin medicaţie este o eroare cu răsunet profund negativ, atît asupra organismului, cît şi asupra psihismului atleţilor. Oamenii de ştiinţă ne atrag atenţia de mai multă vreme : **medicaţia nu poate înlocui refacerea spontană a organismului ; ea poate în anumite circumstanţe, apreciate de medic, juca un rol compensator, de supleere a unor substrate energogene care au fost spoliate din organism datorită duritătii efortului.** În acest sens pe acest concept s-au realizat unele progrese în ultimii ani pe plan mondial, succese la care se înscrie şi medicina sportivă românească, prin obţinerea unor compuşi trofotropi acceleratori ai refacerii (pe multiple planuri biologice) proveniţi în special din grupa vitaminelor, mineralelor, unor aminoacizi, a compuşilor glucidici, a substanţelor eliberatoare de grupări thiolice (—SH), a gerovitalului şi a aslavitalului etc.

Desigur, datorită progreselor realizate de chimia de sinteză acest drum este larg deschis şi viitorul rezervă încă resurse ce cu siguranţă vor fi valorificate spre binele sportivilor şi sănătăţii lor.

Unele tehnici mai recente de refacere generală sau segmentară cum ar fi masajul reflex (acupresura, presopunctura), yoga, barocamera segmentară, acupunctura etc. aşteaptă încă unele confirmări practice înainte de-a se putea vorbi de generalizarea lor.

O formă mai deosebită de refacere, care de asemenea nu este încă pe deplin înţeleasă de către unii tehnicieni şi sportivi este cura de refacere în staţiuni cu climat subalpin (600—800 m altitudine) sau în staţiuni balneoclimaterice, cu o durată de circa 14 zile şi în care se îmbină cultura fizică medicală, mijloacele hidro-fizio-balneoterapice, factorii naturali de mediu şi chiar crenoterapia (cura de ape minerale). Cînd afirmăm că nici acest mijloc nu este valorificat la valenţele cuvenite avem în vedere faptul că se confundă uneori refacerea cu recuperarea din staţiunile balneo-climatice (deşi în unele împrejurări s-ar putea asocia parţial aceste două procese fără însă a putea rezolva toate sarcinile ambelor) sau mai des se confundă cura de refacere cu concediul de odihnă al sportivului sau cu reluarea pregătirii sportive, deci a antrenamentelor la început de sezon. Or această cură de refacere are sarcini precise care se rezolvă cu mijloace precise, ea recomandîndu-se atît la sfîrşitul sezonului sportiv (aici ar trebui să aibă un caracter obligator fără a se substitui concediului de odihnă sau curei de recuperare), cît şi în perioada de antrenament dacă evo-

luția stării biologice reclamă acest lucru.

Dacă am parafraza pe gerontologi, care afirmă că lupta împotriva îmbătrînirii organismului începe imediat după naștere, medicii sportivi ar trebui să afirme că lupta împotriva oboselii sportive începe imediat după începerea antrenamentului și continuă o anumită secvență de timp după lecția de antrenament cu care face parte comună.

Iată deci un întreg arsenal terapeutic complex al profilaxiei oboselii sportive, al dezobosirii, care ne stă la îndemînă și care, ceea ce este mai semnificativ și chiar optimist, ne conferă certitudinea unor rezerve nevalorificate încă, dar care în viitor cu siguranță vor fi. Este după opinia medicinii sportive una din marile resurse ale performanței sportive, care reprezintă un canal larg deschis pe care pasiunea pentru om, pentru sportivi a oamenilor în halate albe îl poate transforma în realități concrete.

Nu putem încheia acest material fără a aminti că pe un plan mai larg, problema refacerii reprezintă o problemă de interes general pentru întreaga populație, medicina sportivă avînd privilegiul de-a valorifica concluziile din domeniul sportului la nivel de masă, justificîndu-și astfel cu prisosință atributul de ramură profilactică a medicinii clinice moderne (clinica omului sănătos).

BIBLIOGRAFIE

DRĂGAN I. : Refacerea organismului după efort, Editura Sport-Turism, București, 1978.

DRĂGAN I. : Sănătatea, o performanță ? Editura Albatros, București, 1980.

GALIN LUDMILA, ROPCEANU FILARET : Yoga pe înțelesul tuturor, Editura medicală, București, 1976.

MINCU IULIAN, HÎNCU N. : Boli degenerative, Editura medicală, București, 1975.

STROESCU V. : Farmacologie clinică, Editura Medicală, București, 1972.

VENERANDO A. : Medicina dello Sport, Societa Editrice Universo, Roma, 1971.

I. DRĂGAN : Aspects actuels et de perspective concernant la récupération après l'effort sportif

On sait que depuis environ une décennie, la récupération d'après l'effort représente une source potentielle de performance sportive, et, plus récemment, une profilaxie efficiente de traumatismes et des états de maladies engendrés ou favorisés par l'effort.

Maintenant s'est éclarcie la relation entre la récupération naturelle, spontanée de l'organisme après l'effort et la récupération dirigée, qui ne fait rien d'autre qu'accélerer la récupération spontanée qui, en certains conditions est souvent dépassée en temps et en espace.

Un autre aspect où la pratique a devancé la théorie, c'est celui de la „supracompensation". Dans l'entraînement sportif on atteint difficilement cette „supracompensation", même dans les conditions de l'utilisation systématique de la récupération dirigée. L'effort suivant s'installant sur le fond d'une fatigue résiduelle. Il serait à retenir le fait que la récupération doit être envisagée aussi dans son déroulement temporel ; quant à la jeunesse, on doit aussi tenir compte de la croissance de l'organisme, de l'activité scolaire et de l'entraînement sportif.

Le complexe de facteurs provenant de la sphère hidro-balnéo-physiothérapie (la hidrothérapie chaude sous divers aspects, le massage, le sauna, les pratiques kinetothérapeutiques) doit dépasser le style „higiénique" et constituer un véritable entraînement de récupération. Un moyen applicatif de haut intérêt dans la pratique de récupération est celui de la psychothérapie, y compris les techniques qui

s'avèrent extrêmement efficaces dans la récupération lorsqu'elles sont correctement et systématiquement appliquées.

Les hommes de science attirent notre attention sur le fait que la médication ne peut remplacer la récupération spontanée de l'organisme, elle peut bien joeur un rôle compensatoire de certains substrats énergogènes.

I. DRĂGAN : Recovery After Efforts in Sports — Present-day Aspects and Future Prospects

As is known, the post-effort recovery has been a potential source of performance in sports for a decade now, and lately is has also become an efficacious prophilaxy for traumas and disturbances caused or favoured by efforts in sports.

It is now obvious that there is a close relationship between the natural, spontaneous recovery of the body after effort and the channeled and guided recovery, which in fact step up the former requiring the latter to a very great extent under certain conditions of space.

Supercompensation is another aspect in which practice has outstripped theory. It is quite difficult to achieve supercompensation in training in sports even under the conditions when one makes the most of guided recovery, as the next effort will take place against the background of a residual fatigue. Thar is why recovery should be viewd in terms of time, and with young people it should be moreover viewed in terms of their physical growth, school activities and training in sports.

The author therefore recommends that the recovery period should rely on a set of complex hydro-balneal and physiotherapeutical factors (hot hydrotherapy, massages, sauna-baths, kinetotherapeutical practices are a must) to be viewed as components of the reacovery phase. The authors emphasizes the significance of psychitherapy including psycho-relaxation techniques, most efficacious when applied correctly and systematically for recovery purposes.

As scientits have often pointed out medicines alone cannot supersede the spontaneous recovery of the body ; their main role is to compensate the lacking energetic substances.

OPINII - CONSULTAȚII

GHIDUL PSIHOLOGIC AL ANTRENORULUI (VI)

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

14. ASISTENȚA PSIHOLOGICĂ

Asistența psihologică a sportivilor s-a impus ca acțiune complexă de îndrumare, sprijinire, profilaxie și terapie în ultimul deceniu, ca o formă superioară, științifică, de asigurare a tuturor cerințelor psihologice ale performanței.

1. **TIPOLOGIE**

Asistența psihologică poate fi privită :

a) ca **sistem independent de măsuri și acțiuni menite să-i cunoască, să-i stimuleze și să-i protejeze pe sportivi** și

b) ca **parte a asistenței tehnico-științifice** acordată sportivilor de către brigăzi complexe de specialiști.

Asistența psihologică poate fi realizată :

a) de către **psihologul specialist,** aceasta fiind situația cea mai favorabilă ;

b) poate și trebuie să fie realizată de **antrenor, medic, conducători** și alte persoane care răspund și sînt interesate în performanțele sportivilor (familie și prieteni) ;

c) trebuie să fie completată cu acțiuni proprii sportivilor, ca **autoasistență.**

Asistența psihologică poate fi : a) **curentă,** cu caracter continuu, ea realizîndu-se, de regulă, de către antrenor și medic, ajutați de un psiholog și b) **ocazională,** cu caracter special (concursuri de mare însemnătate ale echipelor sau loturilor reprezentative), realizată de către psihologi specialiști.

În sfîrșit, ea este : a) **individuală** și b) **de grup,** atît în sporturile așa-zise individuale, cît și în cele de echipă.

2. **OBIECTIVELE ASISTENȚEI PSIHOLOGICE**

Ca oricare „asistență" (medicală, socială etc.), acest fel de asistență își propune trei genuri de obiective ;

1. **de sprijinire,** consiliere, stimulare-activare, ghidare ;

2. **psihoprofilactice,** de protejare a sportivului de îmbolnăviri sau dereglări provocate de situații neobișnuite și de factori stressanți care apar frecvent în sportul de performanță și mai ales de mare performanță. Aici sînt induse și unele dintre acțiunile și măsurile cuprinse în **antrenamentul invizibil ;**

3. **psihoterapeutice,** de tratament în vederea recuperării, refacerii și compensării în cazul în care dezechilibrul s-a produs și sportivul trebuie ajutat să-și revină.

Este evident pentru noi toți că aceste obiective vor fi corelate cu obiectivele generale de pregătire și asistență științifică a sportivului sau grupului. Cu atît mai mult ele vor fi corelate cu **situația specială** în care se va afla sportivul sau grupul ; aceasta face ca atît obiectivele, cît și măsurile curente ale asistenței psihologice să fie permanent actualizate și adecvate cu starea corectă a sportivilor într-o anumită etapă sau conjunctură.

3. **CONDIȚIILE ASISTENȚEI PSIHOLOGICE**

Fie că este acordată de psiholog, fie de antrenor, asistența psihică reclamă anumite condiții de exactitate și eficiență.

1. **Cunoașterea personalității sportivului** și a particularităților de manifestare **în condițiile foarte diferite** ale activității din antrenamente și concursuri. Pe baza acestei cunoașteri se vor putea evalua capacitatea psihică a sportivului și posibilitățile sale adaptative și autoreglatorii. Cunoașterea aceasta se realizează

de către psiholog atît prin **examen psihodiagnostic**, cît şi prin utilizarea tuturor metodelor specifice şi adecvate acestui scop. Antrenorul va face foarte bine dacă va cere ca psihologul să-i completeze datele pe care el le are despre sportiv din activitatea curentă. De regulă, cunoaşterea directă, empirică nu duce la precizie în formularea aprecierilor şi nici la ierarhizarea sau sistematizarea lor, fiind de multe ori inoperantă în practică. **Profilul** sau **caracterizarea psihologică** alcătuite de specialist vor sta la baza demersului şi condiţiei care urmează (tabelul 1).

TIPOLOGIA ASISTENŢEI PSIHOLOGICE Tabelul 1

După locul asistenţei psihologice în sistemul pregătirii sportive	După caracterul organizării	După persoana care conduce sau acordă asistenţă psihologică	Modalităţi de acordare a asistenţei psihologice	După obiectivele urmărite
1. Independentă – autonomă 2. Ca parte a asistenţei ştiinţifice	1. Curentă – continuă 2. Ocazională, specială	1. Psihologul 2. Antrenorul 3. Antrenorul ajutat de medic, maseur, manager 4. Sportivul însuşi (autoasistenţă) 5. Sportivii între ei (interasistenţă)	1. Sportivului (individual) 2. Echipei	1. Sprijin – consiliere şi activare 2. Profilaxie (psihoigienă) 3. Psihoterapie (corectare, compensare)

2. **Aprecierea măsurii în care sportivul dispune de calităţile reclamate de activitate,** care dintre ele stau la baza eficienţei şi succesului şi care îl împiedică să fie mai bun. Unele calităţi şi trăsături trebuie corectate sau restructurate, iar altele dezvoltate şi perfecţionate — în raport foarte strîns cu specificul solicitărilor probei (sportului), în antrenamente şi concursuri.

3. **Cunoaşterea exactă a cerinţelor activităţii** probei sau sportului : ce calităţi reclamă, ce calităţi poate dezvolta, prin ce se obţine succesul, ce anume este contraindicat. Pentru acest punct dispunem de **monografiile psihologice** ale unor sporturi, ca şi de clasificarea şi caracterizarea lor psihologică — ceea ce este util nu numai pentru organizarea asistenţei dar şi a orientării şi selecţiei sportive a tinerilor.

4. **Adeziunea totală a sportivului** sau a echipei la acţiunile de asistenţă psihologică ; acceptarea psihologului, ca şi oricărei alte persoane care aplică măsurile de asistenţă. Cooperarea sportiv-psiholog este indispensabilă în această acţiune întrucît ceea ce se propune ca **acţiuni** urmează a fi realizat în mod deosebit de către însuşi sportivul, prin efort şi conştientizare.

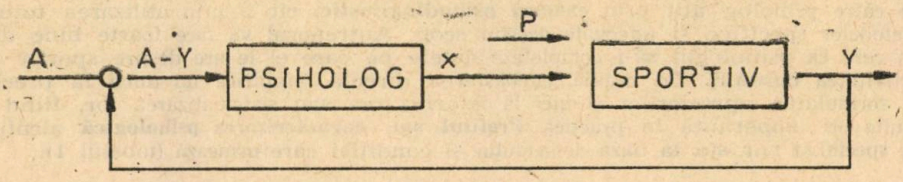
5. **Aplicarea asistenţei în „intervalul de eficienţă“,** de preferat la începutul acestui interval ; odată depăşit intervalul de asistenţă, este clar că asistenţa nu-şi atinge scopul. „Intervalul de eficienţă“ începe în momentul cînd — pe baza evaluării capacităţii psihice a sportivului, a situaţiilor şi a nevoilor de corectare sau formare — psihologul sau antrenorul **decid** măsurile corespunzătoare. Cu cît decizia se ia mai din timp şi între ea şi evenimentul solicitant este o durată mai mare, cu atît şi măsurile, exersările, influenţele sugestive vor fi mai profitabile.

4. REALIZAREA ASISTENŢEI PSIHOLOGICE

Realizarea asistenţei psihologice a sportivului este un caz particular al **conducerii sistemelor, întrucît personalitatea sportivului este un sistem hipercomplex, integrativ şi dinamic.** Conducerea sistemului „sportiv“ va fi realizată de interacţiunea a trei elemente : **informaţie — decizie — acţiune,** utilizate de : a) subsistemul conducător sau decizional (psiholog, antrenor), a cărui ieşire constituie intrarea subsistemului condus ; b) subsistemul condus (sportivul, echipa) care acţionează conform deciziilor primite şi c) subsistemul informaţional care intră şi iese la extremităţile celorlalte două subsisteme.

Schematic avem :

(schema) unde A este informaţia iniţială ; A—Y informaţia corectată prin feed-back ; X informaţia-decizie primită de sportiv ; P perturbaţii care influenţează inadecvat sportivul ; Y performanţa-conduită a sportivului, informaţie care constituie aferentaţia inversă, de confirmare sau de corectare a deciziei.



În realizarea asistenței psihologice vom avea de parcurs următoarele momente, între care se află și unele dintre condițiile deja menționate :

a — **cunoașterea sistemului condus** (sportivul) ;

b — **evaluarea critică a sistemului condus** (aprecierea calităților, nivelului de pregătire, performanță etc.) ;

c — **proiectarea sistemului replică** (imaginea sportivului la timpul viitor) ;

d — **stabilirea secvențelor de acțiuni** (intrări) care vor conduce sistemul dat (sportivul) pe o anumită traiectorie stabilită aprioric — sistem optimizat ;

e — **aplicarea și adaptarea adecvată a acțiunilor în timp** (pe durata pregătirii), ținînd seamă de răspunsurile parțiale ale sportivului și care necesită readaptări sau corectări ale deciziei.

Așa cum am văzut mai înainte, asistența psihologică urmărește sau poate urmări scopuri dintre cele mai dificile. Din acest punct de vedere, ea se prezintă ca un **proces de conducere prin obiective,** cu următoarele **secvențe,** etape, care pot fi subsumate **algoritmului asistenței psihologice :**

1. definirea obiectivelor
2. compararea obiectivelor cu starea sportivului, performanțele actuale și posibilitățile de progres
3. cercetarea strategiilor posibile
4. alegerea strategiei cea mai potrivită situației
5. aplicarea strategiei
6. aprecierea rezultatelor, performanțelor rezultate din asistență
7. continuarea procesului de psihodiagnoză, de căutare a strategiilor și de decizie, corectarea strategiilor
8. aplicarea optimizată a asistenței, acțiunea continuînd pînă la atingerea obiectivelor sau pînă la formularea altor obiective care necesită restructurări și în domeniul asistenței.

5. **METODOLOGIA**

Caracterul complex al asistenței psihologice și faptul că aceasta realizează și obiective ale pregătirii psihice generale și pentru concurs fac destul de dificilă sinteza metodologiei de realizare a ei. Vom folosi un întreg sistem de metode și tehnici, pe care le vom adecva obiectivelor și nevoilor specifice asistenței psihice.

Mai întîi cîteva **reguli :**

— asistența psihologică este un proces care însoțește permanent toate acțiunile de pregătire (antrenament), concurs și de timp din afara activității propriu-zise sportive, ceea ce pretinde, în primul rînd, multă **răbdare** și **tact** din partea celor care o acordă ;

— ea trebuie acordată și condusă în mod **discret,** fără ostentație, adecvată particularităților atitudinale-caracteriale ale sportivului și climatului psiho-social al grupului ;

— să se asigure de la început **adeziunea sportivului** și a **echipei** cunoscînd că asistența trebuie să fie neapărat dublată de **autoasistență ;**

— asistența psihologică să se desfășoare printr-o permanentă **supraveghere a conduitei sportivilor,** a „stărilor psihice actuale" ale lor, pentru a permite adaptarea, corectarea sau modificarea intervențiilor, toate în raport și cu nivelul de educabilitate a sportivilor ;

— tot ca un aspect al supravegherii este regula **controlului periodic** al eficienței procesului de asistență ;

— **evitarea diletantismului,** a intervenției „binevoitoare" a neavizaților în acordarea asistenței sau în „colaborarea" cu cadrul calificat care o realizează. Asistența psihologică va fi acordată numai de către un cadru pregătit corespunzător.

Metodele

Putem considera trei grupe de metode, în mare măsură **corelate cu obiectivele asistenței.**

1. **Metodele educaționale,** obișnuite și proprii oricărui proces formativ, instructiv și educativ în același timp ; ele se aplică în acțiunile de învățare-antrenament-pregătire psihologică, de consiliere, îndrumare (ghidare), stimulare-activare. Reamintim metodele convingerii, prin cuvînt și exemplu, exersării, aprecierii, modelării. Avînd în vedere specificul asistenței psihologice, de influențare și fortificare psihică, metodele sugestive vor avea ponderea cea mai mare, prin ele realizîndu-se atît conștientizarea, cît și convingerea sportivilor. Metodele exersării vor asigura formarea și consolidarea diferitelor calități psihice, atitudini și conduite reclamate de aspirația către performanțe superioare.

2. **Metodele de reglare psihică,** cu efecte atît educative-formative, cît și de psiho-profilaxie, de igienă-psihică. Putem considera două direcții de utilizare a metodelor de psihoreglare :

a) **activizarea** prin care se urmărește formarea la sportivi a capacității de autodirijare a conduitei în condițiile cele mai variate și chiar dificile. Aici includem însușirea tehnicilor de reglare și control activ al stărilor emotive exagerate, de dozare și adaptare a efortului voluntar, de ameliorare a conduitelor tehnice-tactice prin antrenament mental, de control al acestor conduite, prin reprezentări ideomotrice ;

b) **de psihoprofilaxie,** de creare a mecanismelor tot mai active de **rezistență la factorii perturbatori** foarte numeroși care-l asaltează pe orice sportiv de performanță. Psihoprofilaxia nu vizează, deci, măsurile de a-l feri pe sportiv de agresiunea unor factori, ci de a-l căli pentru a fi imun la ei. Dintre tehnicile pe care sportivul și le însușește în direcția aceasta, vom menționa „antrenamentul" **psihoton,** ca mijloc de autoreglare atît a sferei afective-ideative, cît și a sferei somatice, tehnica concentrării pe o anumită temă, și, în sfîrșit, tehnicile-deprinderi de aplicare a cerințelor **„antrenamentului invizibil".** Asistența psihologică va începe prin aplicarea metodelor și tehnicilor de reglare, prin utilizarea sugestiei, convingerii, exersării situaționale, instruire psihotonă și trebuie să ajungă la însușirea de către sportiv a tehnicilor de autoreglare (antrenament mental, antrenament psihoton, autosugestie, deprinderi de igienă psihică pre- și post-efort de antrenament sau competiție.

3. **Metode de psihoterapie** utilizate de către psihologul sau medicul specialist în scopul recuperării dereglărilor psihice instalate la sportiv. Ele urmăresc, în principal, întărirea „eului" sportivului, redobîndirea încrederii în forțele proprii și a nivelului de aspirație. Tehnicile sînt heterosugestive și autosugestive, putîndu-se folosi, în anumite cazuri, și sugestia hipnotică. Caracterul activității sportive performanțiale cere neapărat ca principalul efort să fie făcut, în mod activ, de către sportiv. Tehnicile de reglare și autoreglare vor fi folosite, deci, cu scopul redobîndirii de către sportiv a nivelului anterior apariției simptomelor de dezadaptare. Nu este necesar să ne gîndim neapărat la fenomene serioase sau grave. De cele mai multe ori, o accidentare, o înfrîngere neașteptată sau chiar o victorie pot crea disfuncții ale stărilor psihice (teama de recidivă, complexul de vinovăție, sentimentul de neputință etc.), care au nevoie de tratare psihoterapeutică. În cazurile ușoare, intervenția cu tact a antrenorului reechilibrează psihicul sportivului ; în cele mai serioase este nevoie de diagnostic și tratament specializat.

Mai adăugăm acestor metode și tehnici pe cele care urmăresc **refacerea psihică,** atît în situațiile obișnuite, cît și în cele care necesită terapie.

Unitate în varietate

Este de la sine înțeles că asistența psihologică trebuie să se adapteze situațiilor. Cum aceste situații sînt variate, asistența va fi aplicată în consecință. Am văzut că există **asistență curentă** și **ocazională sau specială,** așa cum există și asistență a **individului și a grupului.** Păstrînd obiectivele și regulile metodologice generale, în fiecare dintre aceste tipuri vom avea elemente de diferențiere.

Asistența curentă răspunde nevoii de conducere, sprijinire, stimulare, protejare a sportivului sau echipei pe toată durata și în toate formele activității sportive (antrenament, concurs, timp liber), cînd acestea rămîn în cadrele standard, obișnuite. Această asistență este acordată, de regulă, de antrenor și echipa „tehnică", cu eventualul concurs al medicului și conducătorului cel mai apropiat al grupului.

Asistența ocazională sau specială se acordă după situațiile și nevoile specifice ale grupului. Putem acorda asistență specială pentru întîlnirea cu un **anumit adversar,** pentru participarea la o **competiție deosebită,** în condițiile organizării unui **stagiu mai lung de pregătire** și, în sfîrșit, în **cazuri cu totul deosebite**, care pot surveni în viața unui grup (eșecuri repetate, relații interindividuale conflictuale (cronice) și care nu pot fi rezolvate prin metodele curente ale pedagogiei sportive.

Asistența individuală va fi acordată și atunci cînd sportivul face parte dintr-o echipă, precum și **asistența grupului** care va fi asigurată și în sporturile cu caracter individual.

Metodologia asistenței ocazionale sau speciale este mai pretențioasă decît a celei curente. Se va face, deci, apel la **psihologul specialist**, care însă nu va putea interveni decît în măsura în care s-a familiarizat cu **sportivii și problemele lor, iar aceștia sînt favorabili activității psihologului. De regulă, psihologul acționează în toate cazurile prin intermediul și cu acordul antrenorului.**

Cît despre asistența individului și grupului, fiecare prezintă particularitățile metodologice specifice: observația clinică, discuția de grup, brain-stormingul, sugestia individuală și în grup, tehnicile de reprezentare ideo-motrică și psihotone vor fi adaptate particularităților personalității sportivului și mentalității grupului.

Managere, secundare și admirare

Cîteva cuvinte se cuvin despre unii factori care ajută sau pot dăuna procesului asistenței. Tradiția sportului a confirmat de mult utilitatea **managerului,** a omului care are grijă de foarte multe lucruri, utile sportivilor. El cunoaște de cele mai multe ori micile secrete ale sportivilor, le rezolvă multe probleme, este apropiat de ei și, ca atare, poate exercita o acțiune de asistență deosebit de utilă, cu condiția de a fi angrenat și abilitat de către psiholog sau antrenorul specializat.

Secundarea, specifică boxului, este o întreagă artă și știință. Suportul psihic pe care-l primește boxerul de la „omul din colț" bine pregătit, inteligent, este deosebit de prețios pentru conduita din ring a sportivului.

Suporterii reprezintă o categorie aparte de pasionați ai sportului, ei manifestînd în cea mai mare parte o admirație fără margini față de sportivii și echipa preferată. În cazul lor se poate vorbi atît de contribuții pozitive, cît și de **efecte negative** în privința acțiunilor de asistență psihologică. Sentimentele de admirație îi împiedică să „vadă" realitatea și, deci, unele carențe în calitățile și conduita sportivilor. Ei vor stimula, în anumite direcții, conduita sportivilor, însă nu vor putea asigura funcțiile de conducere și profilaxie ale asistenței totale. De aceea, antrenorii și conducătorii trebuie să acorde atenție eventualelor intervenții ale suporterilor în activitatea particulară și specifică a sportivilor și echipelor și să le prevină.

Interasistența

Un ultim aspect pe care-l mai discutăm este acela al asistenței pe care sportivii și-o acordă reciproc, în condițiile **organizării unui sistem precis de relații,** a existenței unei tradiții pozitive de viață colectivă, a existenței atitudinii de colaborare a „bătrînilor" cu „tinerii". Pedagogia cunoaște și aplică de multă vreme principiul activității în, prin și pentru colectiv. Interasistența este tocmai aplicarea acestui principiu la problemele specifice psihologiei și sociologiei sportului. Dezbaterea în colectiv a planului de pregătire psihică a sportivilor, discutarea obectivelor asistenței psihologice, stabilirea responsabilităților individuale și colective pentru atingerea acestor obiective, formularea unor reguli de conduită și de întrajutorare vor conduce, cu timpul, la formarea spiritului și însușirea tehnicilor interasistenței. Iată, așadar, că antrenorul nu este niciodată singur în efortul de pregătire și formare a personalității performerilor.

M. EPURAN : Le guide psychologique de l'entraîneur (VI)

Dans cette partie de l'ouvrage on traite du problème de l'assistance psychologique. Dès le début on fait des précisions concernant la typologie de cette assistance, après quoi on sur les objectifs de cette activité majeure dans le cadre de l'entraînement sportif contemporain. On se réfère aussi aux conditions de l'assistance psychologique, à la manière dont elle se réalise, ainsi qu'à ses méthodes de réalisation. On insiste ainsi sur les méthodes d'éducation, de relaxation psychique, de psychothérapie. On se réfère aussi au management, à l'assistance secondaire et à l'apport des supporters, comme des éléments dont on doit tenir

compte dans la préparation superieure de certains sportifs ou de certaines équipes sportives.

M. EPURAN : The Instructor's Psychological Guide (VI)

In this part of the study the author deals with problems related to psychological assistance. Starting from the types of such assistance, the author spotlights the objectives of this salient constituent of training in sports today. He makes references to the conditions in which psychological assistance is needed and to the ways and means and methods to be resorted to. He places a strong emphasis on educational, psychic relaxation and psychotherapic methods. Likewise he insists on the roles of managers and supporters, elements which should be taken account of in a good training of both sportsmen and sportwomen and sporting teams.

ASPECTE PSIHOLOGICE PRIVIND RECOMPENSA ŞI SANCŢIUNEA LA SPORTIVI

Psiholog MARIA ŞERBAN
Centrul de cercetări pentru educaţie fizică şi sport al C.N.E.F.S.

În orice activitate umană efortul educativ poate oscila între doi poli : recompensarea sau sancţionarea membrilor grupului respectiv. Cînd este vorba de activitatea unui sportiv de mare performanţă, aflat pe treptele afirmării (sau fiind deja consacrat), intervin, din acest punct de vedere, unele particularităţi, care pot fi ori neglijate, ori generalizate de către antrenor, în una sau mai multe din aceste ipostaze :

NECUNOAŞTERE
LIPSA DE TACT
LIPSA DE PRICEPERE

Din acest motiv, trebuie reţinut chiar de la bun început faptul că cerinţele acordării recompensei sau ale sancţiunii trebuie să fie cunoscute şi înţelese atît de cel care le îndeplineşte — sportivul, cît şi de cel care le emite — antrenorul — sau alţi factori decizionali. În cadrul acestei lucrări este tratată problematica recompensei şi a sancţiunii decisă doar de antrenor, respectiv formele accesibile statutului său, evitîndu-se modalităţile care-i depăşesc atribuţiile şi puterea de decizie (nominalizarea sau excluderea unui sportiv din lot, decorarea sau premierea ş.a.).

Revenind deci cu discuţia noastră la această temă implicată adînc în profesiunea unui antrenor, rezultă că atît recompensele, cît şi sancţiunile date corect şi eficient contribuie în mod incontestabil la întărirea autorităţii unui antrenor. După cum reversul problemei, decizia aleatoare, inconsecventă, arbitrară sau incompetentă a acestor două forme educative, ştirbeşte nemăsurat de mult din autoritatea antrenorului. De faptul cum acesta ştie să pedaleze : alert sau răbdător, pătimaş sau lucid, obiectiv sau subiectiv, ferm sau şovăielnic, la timpul potrivit sau nu (prea devreme sau prea tîrziu), pe claviatura atît de complexă şi subtilă a stimulării sau sancţionării sportivilor depinde în bună măsură succesul în profesia sa. Din aceste motive pentru ca atît recompensa cît şi sancţiunea să aibă o valoare educativ-formativă autentică, este important ca să se cunoască şi să se respecte unele cerinţe de bază, dintre care amintim următoarele.

1. **CARACTERUL LOGIC, OBIECTIV ŞI REALIST** al recompenselor şi al sancţiunilor, desprins din principiile pedagogice, psihologice şi umaniste, constituie o cerinţă de bază. Atît recompensele, cît şi sancţiunile trebuie fixate în funcţie de normele morale, civice ale societăţii în cadrul căreia trăieşte şi acţionează sportivul de mare performanţă. Se ştie că aceste norme nu au un caracter fix, rigid, ci sînt mobile, dinamice, în perfecţionare continuă, pe măsură ce conştiinţa omu-

lui zilelor noastre, a sportivului zilelor noastre dobîndesc valențe noi de un autentic umanism. La aplicarea sancțiunii sau a recompensei trebuie să se afle, în prim planul atenției antrenorului, principiul umanist, omul-sportiv în devenire sau în consolidare a personalității sale. De aceea, acțiunile decizionale trebuie să prevadă și efectele lor de perspectivă, nu doar o satisfacere sau o pedeapsă localizată în timp și spațiu. Totodată, nu trebuie pierdut din vedere aspectul psihosocial al acestora, în sensul că o recompensă sau o sancțiune date unui sportiv pot influența nu numai atitudinea celui în cauză ci și atmosfera de grup, coeziunea lui, forța lui interioară, în bine sau în rău.

2. **UNITATEA DE VEDERI INTRE FACTORII DE DECIZIE ȘI DE FINALIZARE.**

Se știe că lipsa de unitate în formularea sau în finalizarea unor recompense sau a unor sancțiuni, ca urmare a lipsei de unitate a cerințelor față de sportivi, duce la imposibilitatea formării unor obișnuințe pozitive, poate determina apariția unor acte de indisciplină, sau îi învață pe sportivi să se prefacă și să reacționeze de fiecare dată altfel, dar în asemenea mod încît aceștia să poată face nestingheriți ceea ce doresc. In loturile sportive în care cerințele formulate de colectivul tehnic au un caracter întîmplător și nu sînt consecvente, unitare, sportivul de regulă le îndeplinește formal, devine negativist, iar sentimentul datoriei, al dragostei față de muncă și obișnuințele de conduită morală se formează foarte greu sau deloc.

Evident că în această direcție trebuie subliniată ideea **unității de vederi între toți factorii care conlucrează** în marea performanță. In fața unor cerințe comune, consecvente, unitare, obiective și logice, sportivul nu va mai putea găsi nici o portiță de scăpare.

3. **UNITATEA DINTRE RECOMPENSE SAU SANCȚIUNI ȘI CELELALTE MIJLOACE EDUCATIVE.** In practica sportivă, acțiunea educativă nu are voie să înceapă și să se sfîrșească doar cu aceste două forme. In general este bine ca înainte ca antrenorul să decidă o recompensă sau o sancțiune, să se întrebe dacă în scopul educativ pe care și l-a propus a folosit și alte mijloace. De exemplu, atunci cînd un sportiv dovedește dezinteres față de încălzirea din antrenament, pe care o execută formal, superficial, cu neplăcere, a-l sancționa prin diferite mijloace nu este întotdeauna calea cea mai eficientă de rezolvare a problemei, deoarece împotrivirea sportivului constituie o atitudine, o concepție greșită, pe care sancțiunea nu a rezolvat-o, ci a ocolit-o prudent. Uneori este suficient ca antrenorul să introducă inovații interesante în structura mijloacelor care compun încălzirea, făcînd-o mai vioaie, mai interesantă, mai nouă. Alteori ea poate fi înlocuită cu un joc dinamic, gen ștafetă, cu alt mijloc bogat în stimuli emoționali, sau o poate asocia cu muzică. Preocuparea antrenorului față de aceste probleme sensibilizează sportivul și-l face mai permeabil privind necesitatea participării lui active la acest mijloc de pregătire. Nu este lipsită de importantă nici colaborarea cu colectivul de sportivi, prin discuții pe teme de fiziologie, de psihologie a încălzirii, propunerile putînd să vină chiar din rîndul acestora, ceea ce va crea punți de comunicare și de stimă reciproce, modificînd în timp o atitudine a sportivului, pe moment greșită.

Bineînțeles că aceste variante sînt mai laborioase, mai prețioase ca investiție de efort și de răbdare. Nu este greu să recunoaștem deschis că în vîrtejul sarcinilor unui antrenor, obosit, hărțuit, uneori surmenat, o sancțiune este mai concretă decît o acțiune educativă, mai elastică în timp. Cu toate acestea, dacă am face un calcul simplu, rezultă că atitudinea comodă își are cota ei de dezavantaj, prin faptul simplu și tulburător în același timp, că nu rezolvă problema ca profunzime, ca atitudine.

4. **PREZENȚA OPTIMĂ A FACTORULUI TIMP,** în luarea deciziei de sancțiune sau recompensă. Acestea trebuiesc acordate în mod corespunzător și din punct de vedere al factorului timp, în sensul evitării celor două poziții extremiste : carcterul lor precoce (prea devreme), sau tardiv (prea tîrziu).

O recompensă precoce poate duce la urmări incalculabile în timp. Îngîmfarea, infatuarea, vedetismul unor sportivi talentați, dar recompensați mai devreme decît trebuie, constituie un aspect care nu trebuie neglijat.

O sancțiune precoce poate tulbura, uneori decisiv, imaginea de sine a sportivului sau imaginea comparată cu

cei din jur, făcîndu-l emotiv, anxios, labil, suspicios sau nesociabil. De fapt, toate tulburările majore de adaptare ale sportivilor la cerinţele pregătirii sau ale concursului îşi pot trage originea din felul în care antrenorul a manipulat aceste metode educative, pe parcursul devenirii lor.

5. **OBLIGATIVITATEA FINALIZĂRII DECIZIILOR** privind recompensele sau sancţiunile. Realitatea concretă a dovedit că nimic nu este mai dăunător pentru motivaţia sportivilor ca lipsa de finalizare a deciziilor de recompensă sau de sancţiune. Şi iată de ce. Atunci cînd sportivul contează pe o recompensă bine meritată, iar aceasta nu este dusă la îndeplinire, factorul motivaţiei conştiente riscă să fie perturbat. Puţini sportivi reuşesc să depăşească acest impas psihic şi, pînă la un anumit punct, atitudinea lor este normală şi firească. Absenţa unei recompense promise, pentru care au fost investite energii de efort, de aşteptare şi de speranţă, constituie frustrare veritabilă, concretă, greu de contracarat.

După cum reversul problemei, lipsa de finalizare a unei sancţiuni, modifică în sens negativ atitudinea sportivului faţă de acţiunile educative, faţă de muncă, de performanţă, sau faţă de autoritatea antrenorului. Atunci cînd după formularea unei sancţiuni, se găsesc persoane „binevoitoare", care preferă clemenţa, indulgenţa, tergiversarea sau „uitarea" aplicării acesteia, (cînd se presupune că sancţiunea a fost decisă real, obiectiv), atunci autorităţii antrenorului i se aduce un grav prejudiciu. Dacă însuşi antrenorul este cel care nu finalizează sancţiunea, din teama de a nu-şi „supăra" sportivul, este de presupus că abaterea se va repeta, sportivul fiind desensibilizat de teama urmărilor, care de fapt nici nu a existat pentru el. Cînd într-un lot sînt doi antrenori, se poate întîmpla ca sancţiunea dată de unul dintre aceştia (de regulă cel principal) să fie contracarată de celălalt (de regulă secundul), din dorinţa acestuia de a se bucura de popularitate şi prestigiu în ochii colectivului. Şi această atitudine este greşită, iar consecinţele în timp sînt foarte severe, pentru că sportivii nu respectă în general slăbiciunile şi indulgenţa, ci mai degrabă le speculează. Totodată, sportivii ştiu foarte bine să discearnă o decizie corectă de una eronată, subiectivă, abuzivă.

De fapt s-a dovedit că în astfel de situaţii sportivii nici nu se „supără" autentic, atunci cînd sînt sancţionaţi pentru o abatere, ei prevăzînd de fapt acest risc. Cînd însă sportivii intuiesc că unul dintre antrenori practică o politică împăciuitoristă sau de dezbinare cu celălalt antrenor, ei descoperă spontan o „breşă", pe care vor pedala, încercînd să obţină cît mai multe avantaje proprii. Cîştigul pentru performanţă nu există, întrucît cu timpul sportivii devin speculativi sau nesinceri.

6. **RECOMPENSELE SAU SANCŢIUNILE TREBUIESC ACORDATE CU MĂSURĂ**, evitîndu-se o risipă prea generoasă, în ambele sensuri. Astfel, recompensele date oricînd şi oricum devalorizează simbolul educativ al acestora şi alterează simţul măsurii, al modestiei sportivilor, mai ales dacă aceştia sînt tineri. Ca şi în familiile în care pentru orice serviciu banal, sau o notă bună, copilul primeşte bani, jucării, cadouri, cu timpul el va generaliza aspectul responsabilităţii faţă de obligaţiile fireşti care îi revin, devenind protestatar, egocentric, mercantil, lacom şi lipsit de modestie. Păstrarea simţului măsurii în aceste problemele constituie o treabă de mare competenţă profesională, de tact pedagogic autentic. În general sportivii nu trebuie deprinşi să se gîndească la recompense imediate, necondiţionate, datorită activităţii pe care o depun, a sacrificiilor şi renunţărilor, pentru că recompensele decurg iminent pe măsură ce sportivul obţine rezultate meritorii. Tîrguielile, uneori penibile la care se pretează unii sportivi cu antrenorii, cu clubul, cu forul federal, nu reflectă altceva decît absenţa măsurii în privinţa autoevaluării, degradarea atitudinii faţă de muncă şi satisfacţiile pe care le implică aceasta, degradarea pasiunii autentice pentru performanţă şi evadarea în prim planul conştiinţei sportivului a goanei după satisfacţii materiale.

În aceeaşi ordine de idei se înscrie şi problema sancţiunii. Cînd ea este dată din belşug, stereotip, indiferent de structura motivaţiei celui care a greşit, de împrejurările şi condiţiile declanşatoare, de vîrsta, de personalitatea acestuia, atunci efectul ei educativ nu este cel scontat. Sportivii obişnuiţi cu sancţiuni repetate, abuzi-

ve, se înrăiesc, devin negativiști, suspicioși, surmenați, nesatisfăcuți de ei înșiși și „porniți" pe antrenorul lor. Relațiile de cooperare dintre antrenor și sportivi sînt neconcordante, în acest caz, ele purtînd girul suspectării reciproce, al șicanelor și al tensiunii psihice. Marea performanță nu poate beneficia de o astfel de situație, întrucît energia psihofizică a grupului sportiv, a conducătorului lor, este blocată de elemente subiective, tensionale.

La vîrstele mici sancțiunea este bine să fie dată de către antrenor, păstrîndu-se bineînțeles măsura și caracterul ei realist, obiectiv. Nu trebuie pierdut din vedere faptul că juniorul, tînărul sportiv are o capacitate, foarte ascuțită de a discerne adevărul. El sesizează repede dreptatea de nedreptate. În discuțiile marginale care se declanșează după decizia unei sancțiuni pentru unul dintre membrii grupului, sînt puse problemele foarte corect de către sportivii tineri. Iată de ce antrenorul trebuie să dea dovada unui tact pedagogic desăvîrșit, atunci cînd formulează o decizie de sancțiune.

Cînd colectivul este matur, în general este bine ca periodic antrenorul să se consulte cu un reprezentant al acestuia (ales dintre cei cu structuri stabile și ferme de personalitate), pentru a decide în colectiv, cea mai bună sancțiune. Procedeul bineînțeles că nu trebuie absolutizat, ci folosit periodic, pentru a atrage colectivul în direcția unei atitudini responsabile față de faptele și acțiunile membrilor săi. Prestigiul și autoritatea unui astfel de antrenor nu sînt diminuate, cum s-ar putea crede la primă vedere, ci dimpotrivă. Sportivii maturi apreciază respectul cu care îi investește antrenorul lor, prin solicitarea la actele decizionale, și-i răspund tot cu respect. În funcție de structura și coeziunea grupului de juniori, tineri, procedeul poate fi folosit și cu aceștia.

7. **RECOMPENSELE SAU SANCȚIUNILE NU TREBUIESC DATE SUB IMPULSUL UNEI DISPOZIȚII DE MOMENT.** La acest risc major sînt expuși în general antrenorii labili, impulsivi sau negativiști. Trebuie reținut din capul locului că o recompensă sau o sancțiune nefondată, subiectivă, nu are un efect local, raportat strict la spațiul, timpul și individul care o primește. O recompensă nemeritată de un sportiv are darul de a dezbina întregul colectiv, iar sportivului în cauză îi accentuează unele trăsături temperamentale negative, care pot exista latent (megalomania, ambiția exagerată, infatuarea).

O sancțiune nemeritată frustrează sportivul sau colectivul în mod inutil, efectele fiind repercutate asupra randamentului individual sau de grup.

Din acest motiv, este bine ca fiecare antrenor, cunoscîndu-și bine formula personală de temperament, tendințele potențiale de reactivitate în situații conflictuale (inerente marii perfomanțe), să ia măsuri din timp, pentru a se feri de deciziile pripite, subiective, părtinitoare. Bineînțeles că acest aspect nu trebuie exagerat. Astfel, n-ar fi bine ca unii antrenori, la lectura acestor indicații, să intre în criză de decizie, întrucît realitatea practică a marii performanțe dovedește că sînt situații atît de tipic-tensionale, atît de complexe și de dramatice, încît este imposibil să nu se greșească în luarea unor decizii. Din acest motiv, o cale eficientă de atenuare a riscului ca actul decizional să fie formulat pripit este să se mediteze asupra lui, cu consultarea unor persoane care pot avea o opinie loială, competentă.

De exemplu, cînd un sportiv a efectuat o abatere, care trebuie neapărat sancționată, antrenorul nu trebuie să decidă **pe loc,** atunci și acolo, ci este preferabilă formula verbală : „Zilele acestea vei primi sancțiunea care ți se cuvine !". În acest timp, antrenorul va medita, se va sfătui cu cei în drept, pentru a lua o decizie corectă.

Bineînțeles că există și situații acute, care trebuie sancționate prompt, fără răgaz și fără pierdere de timp, și în acest caz experiența fiecăruia îi poate veni cel mai bine în ajutor. Ca o regulă generală trebuie totuși reținut aspectul că la luarea unei decizii de sancțiune sportivul nu trebuie să vadă în prim plan faptul că antrenorul „i-a plătit o poliță", cum se mai zice, ci că atitudinea lui, fapta lui a fost incompatibilă cu statutul lui de performer și a trebuit să fie sancționată. Cînd antrenorul va reuși să-l facă pe sportiv să gîndească logic, realist și nu subiectiv, pătimaș, adică cu mintea și nu cu inima, în conștiința acestuia se va produce acea mutație corespunzătoare care îi arată unde a greșit. Pentru aceasta, evident că o condiție indispensabilă este ca însăși

decizia antrenorului să fie raţională, logică şi nu emoţională, subiectivă.

8. **RESPECTAREA STATUTULUI SPORTIVULUI DE MARE PERFORMANŢĂ,** raportat la celelalte categorii sociale, constituie o cerinţă peste care antrenorul nu trebuie să treacă cu uşurinţă, ignorînd-o. În acest sens, este foarte important ca prin felul în care antrenorul manipulează recompensele şi sancţiunile, sportivul să se considere un performer al profesiunii sale, fără a-i exagera sau minimaliza sensul.

Unii sportivi se consideră „supraoameni", cărora nimic nu trebuie să li se refuze, cărora li se poate permite orice şi oricît de mult. Respectul pentru muncă, pentru eforturile pe care şi alte categorii umane le fac în scopul de a fi utili societăţii în rîndul căreia acţionează, trebuie să puncteze autentic conştiinţa sportivilor noştri. Unii dintre ei consideră, de exemplu, că renunţările şi sacrificiile sînt specifice doar performanţei sportive. Li se pot da exemple concrete din activitatea unor medici, care lucrează zi şi noapte la căpătîiul bolnavilor, în secţiile de reanimare, într-o luptă totală, pentru triumful vieţii. Fiecare profesiune, ridicată la rangul de performanţă necesită un efort de abnegaţie, pasiune, dăruire şi renunţări. Ceea ce implică un plus în activitatea unui performer sportiv şi-i delimitează sensul atît de complex sînt duritatea întrecerii, a pregătirii, limitarea timpului liber şi a distracţiilor, care sînt însă recompensate prin rezultatele obţinute de autenticii performeri, prin popularitatea de care se bucură în ochii opiniei publice, ceea ce nu este puţin lucru. Din acest motiv, atitudinea lor faţă de sancţiuni şi mai ales faţă de recompense trebuie modelată în acest sens şi nu lăsată să se dezvolte, acaparînd luciditatea propriei conştiinţe şi responsabilităţi.

MARIA ŞERBAN: Aspects psychologiques concernant la récompense et la sanction chez les sportifs

Les nécessités de la récompense et de la sanction doivent être connues et comprises tant par celui qui le reçoit — le sportif, que par celui qui les accorde — l'entraîneur ou d'autres facteurs de décision. Dans l'ouvrage présent on traite du problème de la récompense et de la sanction décides seulement par l'entraîneur.

Tant les recompenses que les sanctions doivent être fixées en fonction des normes morales civiques de la société où vit et agit la sportif de grande performance. On sait que ces normes n'ont pas un caractère rigide, mais elles sont mobiles, dynamiques, en continuel perfectionnement à mesure que la conscience du sportif de nos jours acquiert de nouvelles valences d'un authentique humanisme.

Au moment d'appliquer la sanction ou la récompense, l'entraîneur doit situer au premier plan le principe humaniste, homme — sportif en cours de le devenir et de consolider sa personnalité.

MARIA ŞERBAN: Psychological Aspects Related to Rewards and Penalties

The author emphasizes that both sportsmen and instructors or other decision makers should be aware of all the factors underlying either rewards or penalties. In this article he concentrates mainly on the problems deriving from rewards and penalties from the angle of the instructor.

It is necessary that both rewards and penalties should be applied in keeping with the moral, and civic norms proper to the community in which the performance sportsman or sportswoman lives and acts. Of course these norms are not unflexible and rigid, on the contrary, they are flexible, dynamic and likely to be constantly improved as the sportsman or sportswoman of our day stretches his horison and his or hear conscience gets enriched and acquires new valences of a genuine humanism.

Humanistic principles should be in the focus of attention of the instructor whenever he gives rewards or penalties; not less should he be concerned with the sportsman of sportswoman as a human being who is consistently consolidating his or her personality.

A XV-a CONFERINŢĂ NAŢIONALĂ A CERCURILOR ŞTIINŢIFICE STUDENŢEŞTI SECŢIUNEA EDUCAŢIE FIZICĂ

Recent, în organizarea Ministerului Educaţiei şi Învăţămîntului, Uniunii Asociaţiilor Studenţilor Comunişti din România şi Institutului de Educaţie Fizică şi Sport, s-au desfăşurat, la sediul I.E.F.S., lucrările celei de a XV-a Conferinţe naţionale a cercurilor ştiinţifice studenţeşti — secţiunea educaţie fizică. Biroul secţiunii a fost compus din tovarăşii prof. univ. Ioan Şiclovan, rectorul I.E.F.S., Dumitru Nae, secretar al U.A.S.C.R., şi Mircea Popescu, inspector în cadrul M.E.I. Deschizînd lucrările, rectorul I.E.F.S. a relevat faptul de majoră importanţă că, aplicînd directivele partidului privitoare la legarea învăţămîntului de producţie şi cercetare, învăţămîntul superior de educaţie fizică şi sport din ţara întreagă a pornit cu toată convingerea pe acest făgaş modern, lucru reflectat şi în cele 31 de lucrări selecţionate pentru subsecţia educaţie fizică şi sport de masă şi 35 pentru subsecţia sport de performanţă. După ce secretarul Dumitru Nae a transmis conferinţei salutul U.A.S.C.R., a luat cuvîntul conf. univ. dr. Emil Ghibu, secretar al C.N.E.F.S., care a prezentat principalele învăţăminte de la J.O. de la Moscova. Vorbitorul a înfăţişat, în acest sens, aceste direcţii : rolul cel mai important în obţinerea succeselor maxime îl are antrenorul total ; un alt rol, la fel de important, îl joacă selecţia, cu precădere, a elementelor înzestrate cu foarte multă viteză ; baza materială nu poate nici ea să fie trecută cu vederea, ea avînd o mare pondere, ca în cazul — de pildă — al sălii de gimnastică de la Deva, dar nu ca în cazul — de pildă — al sălii de atletism de la Roman, cea mai modernă din ţară, dar cu cel mai slab randament, din cauza valorii scăzute a cadrelor şi a selecţiei ; problema metodicii în pregătire este, de asemenea, de prima mărime, iar cine nu ţine seama de aceasta, şi anume că, volumul de antrenament ajungînd la refuz, este obligatorie pedalarea pe intensitate, pentru a se mări spaţiul de timp pentru refacere prin somn, greşeşte ; în sfîrşit, toate aceste aspecte sînt oglindite în decalajul care se manifestă la nivelul cîtorva federaţii : la F.R.L. „merg" foarte bine luptele greco-romane şi mediocru cele libere, la F.R.G. se prezintă bine şi foarte bine fetele, iar băieţii mediocru, la F.R.C.Y. se afirmă cu putere fetele, iar băieţii continuă să bată mai mult pasul pe loc, la F.R.A. au început să coboare îngrijorător ştacheta performanţelor şi fetele. În continuare, secretarul C.N.E.F.S. a menţionat că, la J.O. de la Moscova, deşi au fost cucerite 6 medalii de aur, comparativ cu J.O. de la Montreal, s-a „mers" mai slab, în ceea ce priveşte numărul total de medalii ; de asemenea, la J.O. de la Moscova, forma sportivă, „vîrful" nu a fost atins cînd trebuia, ceea ce a împiedicat, de pildă, transformarea unui număr de locuri patru în locuri trei, deci un posibil spor de medalii. Asemenea inconsecvenţe sau inadecvări au fost vizibile şi la Varna, într-o competiţie balcanică de gimnastică de mîna a doua, unde reprezentantele noastre, deşi erau foarte bine creditate pe plan mondial, s-au comportat foarte slab. In concluzie, vorbitorul a arătat că, spre obţinerea celor mai înalte performanţe, se poate merge numai cu un singur echipament : tandemul antrenor total-sportiv total, ambii urmînd să devină personalităţi pe plan mondial.

După expunerea lucrărilor, au fost purtate discuţii pe marginea lor, dintre care spicuim din cîteva luări de cuvînt. Astfel, conf. univ. Titus Tatu : au fost atacate multe probleme, iar multe teme sînt integrate în problemele prioritare ale sportului românesc (în problematica de cercetare) ; o parte din autori fac apel la mijloace şi metode, la echipament din domeniul tehnicii şi electronicii, mai puţin din domeniul metodicii ; expuneri clare, metodologie corectă, foarte

interesante concluziile la o serie de lucrări, unele dintre ele constituind unicate pentru construcția antrenamentului ; o recuzită restrînsă de investigare, dar plină de cutezanță, încercări meritorii de deschidere de drum pentru antrenori ; sub aspect critic, au fost incompleta oglindire a epocii anteolimpice (1979—1980), cînd s-au realizat temele, proporția necorespunzătoare de teme referitoare la selecție și la pregătirea copiilor. Lector univ. Eugen Naghi : apreciază ca un lucru deosebit de pozitiv abordarea pe larg a temelor care vizează ambele laturi (masa și performanța), menționînd legătura — performanța trebuie începută din grădiniță și continuată la diferite vîrste. Conf. univ. Tiberiu Ardelean : o adevărată desfătare această conferință ; impresionantă varietatea tematică, ca și acuratețea lucrărilor, elaborate cu migală, asociate cu aparatul matematic, pentru corectitudine ; salt valoric general, lucrări bune și chiar foarte bune la toate colectivele universitare (alături de meritul studenților, contribuția colectivului de cadre) ; recomandă studenților care au prezentat lucrări să adopte pe viitor un stil mai sec (nu este nevoie să explicăm, ci să enunțăm, căci îl privește pe cel ce nu înțelege) ; unele lucrări au fost foarte slab prezentate, adică le-a lipsit materialul iconografic ; o foarte slabă preocupare pentru aparatura ajutătoare în învățare (să se indice o serie de asemenea preocupări în acest domeniu foarte fertil, dar încă virgin) ; ar fi bine ca toate filmele prezentate să fie multiplicate, pentru ca toate secțiile să beneficieze de aceste materiale cu valoare metodică. Prof. univ. dr. Miron Georgescu : participă și el cu plăcere, amintindu-și de contactul personal de pe vremea cînd era student ; tematica conferinței — largă, cu actualitate de probleme, a fost abordată realist, a corespuns cerințelor sportului românesc, conform cu posibilitățile de cercetare ; prezentarea și ținuta generală a conferinței — corespunzătoare, structură corectă, cu ținută academică (lucrările trebuie citite, nu expuse liber, la care se adaugă și ținuta vestimentară) ; aceste aspecte pozitive nu trebuie să-i dea uitării pe îndrumătorii științifici ; nu a fost respectată, în general, cerința în legătură cu paternitatea datelor prezentate în sesiune, în sensul că lucrările trebuie să aibă menționată contribuția studenților, iar dacă o lucrare este mai generală, trebuie menționat ceea ce aparține autorului lucrării ; cînd se împrumută date, cel care o face trebuie să cunoască perfect datele, adică să nu se hazardeze în probleme neuro-musculare, domeniu în care este străin complet, pentru că, fără o documentare corespunzătoare, valoarea lucrării scade ; în unele situații, nu există concordanță între temă și conținutul lucrării (cu alte cuvinte, se anunță un meci de fotbal și găsești, în arenă, unul de handbal), titlul — una, tratarea — alta (pregătirea tehnică, dezvoltarea rezistenței — ele să fie prezentate, nu altceva) ; o concordanță între concluziile lucrării și materialul faptic, ele să rezulte din ceea ce s-a studiat (dacă este vorba de dinamica efortului la juniori, să nu se prezinte aspecte psihologice care nu au fost studiate); la aparate, ideea este elementul principal, iar construirea — factorul secund ; în aparatura simplă, să se valideze aparatura în sensul în care este utilă în practică, altfel devine ca un brevet și nu convinge ; documentarea în numeroase lucrări, munca cu cartea, cu ceilalți, nu conține menționate metodele studiate, nu sînt amintite contribuțiile existente în domeniul respectiv ; la bibliografie, să fie indicați numai cei menționați în textul lucrării (nu lista afișată la avizier!); sesiunile studențești au scopul de a-i ajuta pe participanți să învețe (conform principiului olimpic). Prof. univ. dr. Mihai Epuran : sînt de menționat calitatea lucrărilor și competența tinerilor cercetători, valoarea formativă a activității de cercetare și importanța cercurilor științifice studențești, aportul lucrărilor prezentate în domeniul practicii și al teoriei.

În timpul sesiunii, a fost organizată o „masă rotundă", ale cărei dezbateri au fost conduse de conf. univ. dr. Emil Ghibu, secretar al C.N.E.F.S., la care au participat, printre alții, multipla campioană olimpică și mondială Nadia Comăneci, antrenorii Ion Cernea, Nicolae Pavel, Nicolae Nedef, Victor Mociani. Au fost reluate și amplificate ideile expuse în legătură cu învățămintele de la J.O. de la Moscova, completate constructiv și creator de participanții la discuții.

În finalul lucrărilor conferinței, au fost atribuite următoarele distincții : la **educație fizică și sport de masă** : premiul I — Ilie Ghiorghica — Iași (îndr. șt. conf. univ. Alexandru Merică) : „Dezvoltarea morfo-funcțională și motrică a elevilor din clasele V—VIII, băieți și fete (urban și rural) apreciată prin probele și normele de control cuprinse în criteriile de selecție pentru activitatea spor-

tivă", premiul II — Adriana Stoian — București (îndr. șt. conf. univ. Elena Firea și asist. univ. Adrian Dragnea): „Dinamica îndeplinirii baremurilor SUVA de către elevii ciclului gimnazial, din trei zone ale țării", premiul III — Melinda Păcurar — Tg. Mureș (îndr. șt. lector univ. Valer Fărcaș): „Necesitatea diferențierii conținutului programei de educație fizică și orientarea opțiunilor sportive ale elevilor din clasele gimnaziale", mențiune — Dorin Cișmaș și colab. — București (îndr. șt. asist. univ. Adrian Dragnea) : „Unele aspecte privind aplicarea noilor probe de control care vor alcătui SUVA", Adriana Topan — București (îndr șt. lector univ. dr. Valentina Horghidan) : „Studiu comparativ privind nivelul dezvoltării aptitudinilor psihomotrice, motrice și al dezvoltării fizice la copii cu deficiență mintală și cu dezvoltare psihică normală în vîrstă de 10 ani", Horațiu Droc — București (îndr. șt. prof. univ. dr. Miron Georgescu) : „Evoluția vîrstei biologice și a capacității motrice în timpul unui an școlar la elevii din clasele IX—XII", Călin Boeriu — Oradea (îndr. șt. lector univ. drd. Vasile Marcu) : „Contribuția educației fizice la pregătirea profesională a elevilor liceelor de profil", Mariana Ianculescu — Timișoara (îndr. șt. conf. univ. dr. Ion Drăgan) : „Factorii psihologici și sociali ai genezei interesului pentru sport la adolescenți", Naiana Vatavu — Suceava (îndr. șt. lector univ. Aurora Bălăceanu): „Corectarea deficiențelor fizice și psiho-motorii, mijloc terapeutic cu efect socio-integrativ. Conceperea și verificarea aparatului Butoi pe ax transversal cu cadru metalic" ; la **sport de performanță** : premiul I — Cristina Baciu — București (îndr. șt. lector univ. dr. Valentina Horghidan) : „Raportul dintre structura psihologică și eficiența grupului sportiv în polo", premiul II — Geta Macovei — București (îndr. șt. lector. univ. Elena Plocon) : „Pregătirea specială de concurs a alergătoarelor fruntașe de semifond-fond din țara noastră", premiul III — Dorin Feșteu și colab. — București (îndr. șt. lector univ. dr. Valentina Horghidan) : „Efectele psihice ale oboselii și particularitățile refacerii după efort", mențiune — Marinela Dobrescu — București (îndr. șt. lector univ. Elena Plocon) : „Relațiile dintre nivelul performanțelor sportive la alergările de viteză și indicii de dezvoltare ai calității motrice la atletele de categorie superioară", Gheorghe Pârv — București (îndr. șt. asist. univ. Adrian Dragnea) : „Unele aspecte privind stabilirea conținutului antrenamentului, pe o etapă la patinaj-viteză cu ajutorul mijloacelor electronice de calcul", Denisa Kempf — București (îndr. șt. lector univ. dr. Viorel Dimitriu)) : „Modificarea capacității de efort aerob la copii, prin mijloace specifice schiului", Elena Boer — București (îndr. șt. lector univ. Teodor Paladescu) : „Aparat pentru determinarea gradului de iluminare în poligonul de tir și contribuția acestuia la creșterea performanțelor la tir", Adrian Curelea — Timișoara (îndr. șt. lector univ. Matei Schmits) : „Evoluția unor parametri de dezvoltare fizică și capacitate motrică la elevii claselor I—IV cu program special de atletism", Ion Feflea — Oradea (îndr. șt. lector univ. drd. Vasile Marcu și lector univ. Magdalena Mușat) : „Unele aspecte privind selecția și pregătirea copiilor în baschet în primul an de activitate sportivă."

ELENA DOBINCĂ
HORIA CRISTEA

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

„DACIADA" — LA COTE SUPERIOARE DE ORGANIZARE ȘI PARTICIPARE

Prof. FLORIAN GĂMULEA
C.N.E.F.S.

Din inițiativa și pe baza indicațiilor tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU, secretar general al Partidului Comunist Român, s-a organizat competiția sportivă națională „Daciada", amplă manifestare, care a constituit un cadru larg de participare a populației de la orașe și sate, la practicarea exercițiilor fizice, sportului și turismului în vederea creșterii unui tineret sănătos și viguros pentru a fi capabil să-și îndeplinească cu succes misiunea istorică în patria noastră.

Prima ediție a „Daciadei" s-a organizat în anii 1977 și 1978 cu ediție de vară, în perioada martie-octombrie, care a cuprins 22 de ramuri la sporturi de masă și 23 la sportul de performanță și ediție de iarnă, în perioada noiembrie-februarie la 5 și respectiv 10 ramuri sportive, cu etape la nivelul unităților economice, școlilor, facultăților, unităților militare, localităților, județelor și finale pe țară.

În acești primi doi ani s-a demonstrat că „Daciada" constituie o formă deosebit de dinamică și eficientă în îndeplinirea prevederilor Programului de dezvoltare a activității de educație fizică și sport. Sub conducerea organizațiilor de partid „Daciada" s-a transformat în cea mai amplă competiție de masă a sportului românesc, determinînd creșterea răspunderii și preocupărilor organelor și organizațiilor de stat și obștești cu atribuții în mișcarea sportivă.

La ediția de iarnă au participat peste 2.000.000 de copii, tineri și adulți, iar la ediția de vară 4.000.000, cifre simbol pentru prima ediție a „Daciadei".

Din concursurile de masă au fost depistați și incluși în unitățile de performanță circa 2.200 de copii și juniori.

De la întrecerile de performanță au fost selecționați peste 300 de sportivi pentru loturile de perspectivă și naționale.

Participarea județelor la amplul program competițional al sporturilor de performanță în cadrul „Daciadei" este ilustrată grăitor și de clasamentul întocmit pentru disciplinele olimpice de vară în care reprezentanții municipiului București și ai județelor Constanța, Cluj, Timiș, Brăila, Brașov, Bihor, Sibiu, Arad, Argeș au avut o frumoasă și promițătoare evoluție, atît la juniori, cît și la seniori. Acestora li se vor alătura în viitor, cu și mai multă vigoare, alte județe, pentru o tot mai puternică afirmare a sportului românesc în competițiile ce urmează.

Încheierea competiției a fost marcată de organizarea în luna septembrie 1978, în Capitală, a unui bogat program, care a cuprins întreceri la 26 de ramuri de sport, crosuri de masă cu circa 50.000 concurenți, expoziții, simpozioane, gale de filme și spectacolul sportiv.

În Mesajul adresat participanților la „Daciadă", tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU a felicitat masele largi ale tineretului patriei, muncitori, țărani, intelectuali, ostași, studenți, elevi, UTC-iști, pionieri, șoimi ai patriei români, maghiari și de alte naționalități care au desfășurat, de-a lungul a doi ani, în cadrul competiției sportive naționale o amplă și bogată activitate sportivă, călindu-și trupul și voința, pregătindu-se pentru muncă și viață.

Cea a II-a ediție a Daciadei se află în plină desfășurare. S-a organizat în anii 1979, 1980 urmînd ca în anul 1981 să se desfășoare finalele pe țară, atît la sportul de masă, cît și la cel de performanță.

La sfîrșitul celei dintîi, secretarul general al partidului adresa un mobilizator îndemn de a transforma „Daciada" în cadrul de manifestare a energiei, elanului și optimismului revoluționar al tineretului patriei, al cetățenilor țării.

Ediția inaugurală a scos în evidență pe lîngă numeroasele posibilități existente pentru antrenarea largă a oamenilor muncii, a întregului tineret la practicarea exercițiilor fizice, turismului și sportului, obișnuința lor cu mișcarea fizică.

Una din principalele caracteristici ale Daciadei o constituie valorificarea superioară a tradițiilor sportului românesc aducînd în prim plan ceea ce are el mai bun, mai trainic, formînd o bază solidă pentru progresul continuu al activității de educație fizică și sport în rîndul maselor.

Festivalurile sportive au căpătat noi valențe, ele răspunzînd mai bine preferințelor oamenilor, valorificînd obiceiurile sportive locale, dar și aducînd noul, oferind un plus de atractivitate și interes, fapt care a dus la cuprinderea unor zone în care altă dată sportul era aproape o necunoscută.

Marile sărbători ale sportului organizate sub genericul Daciadei au constituit atractive spectacole în care mișcarea, jocurile, întrecerile au fost îmbinate armonios cu manifestări din cadrul „Festivalului național Cîntarea României", prilejuind, astfel, afirmarea complexă a valorilor reale ale poporului nostru, viguroasa lui dezvoltare pe multiple planuri.

În vederea organizării la un nivel calitativ superior a activității de educație fizică, sportului și turismului de masă ca și îmbogățirea performanțelor sportive, Comisia centrală de organizare a Daciadei a stabilit măsuri pentru ca etapele de masă să se desfășoare după un sistem îmbunătățit, prin turnee între echipele din unitățile de bază (ateliere, secții, schimburi, clase, ani de studii etc.), în loc de întîlniri eliminatorii. Acest fapt a asigurat o mai îndelungată activitate competițională, desfășurată pe tot parcursul anului, pentru un număr mare de participanți. Eforturile asociațiilor sportive au fost îndreptate și în direcția antrenării mai active a elementului feminin în practicarea sportului, după exemplele binecunoscute oferite, printre atîtea unități de Tricodava-București, Sebeșul-Sebeș, Unirea-Focșani, Brainconf-Brăila. Tot pentru sporirea numărului participanților la „Daciadă" întrecerile au fost deschise și copiilor sub 14 ani, astfel ca la starturile „Daciadei" să fie prezenți practic toți copiii de vîrstă școlară din patria noastră. Ediția a doua a Daciadei oferă în continuare un cîmp nelimitat de manifestare a inițiativelor valoroase, domeniul în care experiența pozitivă a unor asociații cu Electro-

său. Pentru români, Engelberg urma să confirme succesul realizat cu un an în urmă, cînd cuceriseră titlul suprem în Germania, la Schreiberhau.

Țara noastră era reprezentată de campionii mondiali „en titre", echipajul Alexandru Papană—Dumitru Hubert și de cuplul — Alexandru Frim—Vasile Dumitrescu. Toți, cu excepția lui Dumitrescu, erau boberi consacrați, prezența noului venit datorindu-se retragerii lui Dumitru Zană, fostul frînar al bobului pilotat de Frim.

Vasile Dumitrescu se afla la primii pași în sportul marilor viteze obținute pe jgheaburile de gheață. Avea calități fizice înnăscute și un calm remarcabil, toate acestea fiind dublate de o îndrăzneală ieșită din comun. Era un bun pilot aviator, ca mai toți boberii, dar se deosebea de ei printr-o altă pasiune datorată forței și agilității sale : călăria acrobatică. Om și cal formau împreună un cuplu perfect, Dumitrescu rivalizînd prin voltije, încălecări din viteză, și alte asemenea figuri cu acrobații din arenele circurilor. Devine bober la insistența lui Frim și Zană, acesta din urmă contribuind la formarea sa ca frînar. De la primele coborîri efectuate în țară, forța și îndemînarea lui Dumitrescu anulează handicapul lipsei de experiență și, astfel, noului cuplu îi mai rămînea de rezolvat o singură problemă : procurarea unui bob metalic.

Alegerea lui Dumitrescu se dovedește încă o dată inspirată, întrucît acesta, în calitate de funcționar la C.A.M., aranjează cu sucursala din Elveția să cumpere un bob marca „Feierabend" din banii proveniți din vînzarea țigărilor românești în acea țară și să-l țină acolo pînă la venirea lui și a coechipierului său.

Ajunși la Engelberg, românii încep, alături de ceilalți concurenți, antrenamentele de acomodare. Din cauza ninsorii abundente care căzuse în zilele precedente, coborîrile se făceau cu destulă dificultate, zăpada acoperind stratul de gheață care căptușea pîrtia de concurs.

Atmosfera zilelor premergătoare desfășurării campionatului era pigmentată de mulțimea curioșilor veniți să asiste la întreceri. Printre aceștia, mari industriași, actrițe de cinema, într-un cuvînt, tot „high-life"-ul atît de caracteristic stațiunilor montane din Elveția.

Schreiberhau, 1933 : Alexandru Frim, Alexandru Papană (piloți), **Gheorghe (Țuchi) Dragu, Dumitru Hubert** și **Dumitru Zană** (frînari) — de la stînga la dreapta.

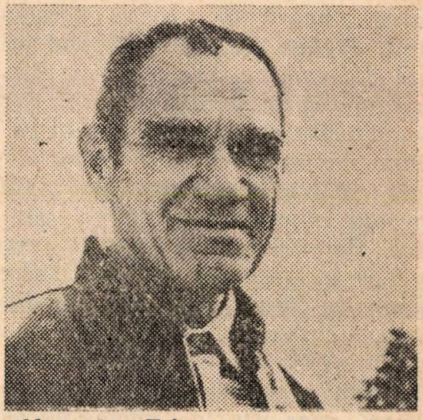
FILE DE ISTORIE

ALEXANDRU FRIM — UN PIONIER AL BOBULUI ROMÂNESC

Prof. NICOLAE ŞERBĂNESCU
Muzeul Sportului

Aceste rînduri sînt dedicate uneia dintre marile personalităţi ale sportului românesc — Alexandru Frim. *Născut în anul 1908, a practicat sportul de performanţă din primii ani ai adolescenţei, avînd o longevitate remarcabilă în acest domeniu, fiind un temerar al pîrtiilor de gheaţă, al şoselelor şi al înălţimilor. Activitatea sa poate fi rezumată foarte sugestiv în trei cuvinte : patine, roţi, aripi :* patine — *prin intermediul cărora a devenit bober de talie internaţională ;* roţi — *deoarece a fost un as al volanului, iar* aripi —*pentru că inginerul Frim a fost poate cel mai îndrăzneţ pilot de încercare care a zburat pe avioanele cu indicativul „YR", sfidînd pericolul cu nonşalanţa pe care ţi-o dă numai pasiunea pentru această riscantă profesie. În calitatea sa de „essayeur", a stabilit un record demn de toată admiraţia : 800 de avioane testate, fără să le mai numărăm şi pe cele care au fost reparate şi cu care a efectuat după aceea primele zboruri.*

Aceste fapte nu sînt înfăţişate cititorului din dorinţa de a face portretul unui supraom. Frim nu se încadrează în galeria „disperaţilor", care ţin să se remarce cu orice preţ, chiar cu riscul propriei lor vieţi. La baza performanţelor sale sportive şi profesionale a stat acea dorinţă de autodepăşire, proprie celor înzestraţi cu deosebite calităţi. În cele ce urmează vom relata un episod din istoria bobului românesc, al cărui portdrapel este Dudu Frim, prin întreaga sa activitate desfăşurată între anii 1928—1954, soldată cu 10 titluri de campion naţional şi 8 participări la campionate mondiale şi Jocuri Olimpice.



Alexandru Frim — temerar al pîrtiilor de gheaţă, al şoselelor şi al înălţimilor.

În anul 1934, orăşelul elveţian Engelberg *a fost desemnat drept gazdă a Campionatelor mondiale de bob pentru două persoane. Această competiţie a trezit un mare interes datorită valorii ridicate a concurenţilor înscrişi la startul*

BIBLIOGRAFIE

* * * : Mesajul tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive, februarie 1975.

GIURESCU C. : Istoria pădurii românești.

HEINTZ D. : Orientarea, „sportul pădurilor", Ed. Sport-Turism, București, 1975.

HEINTZ D. : Orientarea, sport de masă, C.J.E.F.S. Sibiu, 1975.

* * * : NOF-POSTEN, organ oficial al federației norvegiene de orientare, nr. 1/1980.

* * * : SKOGS-SPORT, organ oficial al federației suedeze de orientare, nr. 2/1980.

D. HEINTZ : L'Orientation — le sport des grandes masses. L'expérimentation de Sibiu dans le développement d'une activité sportive réellement de masse

L'auteur, président du Club d'orientation de Sibiu, fait un plaidoyer pour l'orientation, qu'il considère le plus adéquat sport de masse pour toute population — enfants, jeunes, adultes, personnes âgées, ayant comme stade la fôret. C'est, d'une certain manière, un retour à la nature. Comme arguments, on présente des informations concernant le chemin parcouru par les pratiquants de ce sport de Sibiu qui ont réussi non seulement à attirer dans un seul concours, dans la fôret de Dumbrava, un quart de la population de la ville, mais aussi à établir, pour la seconde fois, un record du monde de participation. L'expérimentation de Sibiu constitue une preuve que le choix de ce sport — l'orientation, associée à l'organisation parfaite (l'auteur la décrit n'ayant pas de secrets) peut attirer de grandes masses, contribuant au reforcement de leur état de santé.

D. HEINTZ : Orientation — A Sport for the Broad Masses of People. An Experiment Carried out in Sibiu Aiming at Developing Sports for the People at Large

The author, chairman of a club for orientation in the town of Sibiu, pleads for orientation as a sport to be practised by the broad masses of people — children, young people, adults and even aged people. He considers that for the purpose the forest is the best stadium. In fact, the author favours a return to nature. The author's argumentation rests on a number of information based on the experience gained by the experts in Sibiu : on this basis he provides the good example to be followed of the competitions organized in the Dumbrava forest of Sibiu, which brought together a quarter of the population in the respective municipality. The author emphasizes that such competitions had set world participation records. These experiments had also highlighted that orientation when associated whith perfect organization (the author describes it in detail) is sure to draw in the people at large while offering great advantages for the health of the participants.

ției suedeze de orientare „Skogs-sport", cu cuvinte elogioase, a recunoscut supremația Sibiului în privința sportului de masă. Revista de specialitate a federației norvegiene de orientare „Nof-posten" consideră că Sibiul a spulberat mitul întîietății veșnice în orientare a scandinavilor și că orientarea de masă sibiană se situează la aceeași valoare internațională ca Nadia Comăneci în sportul de performanță. Aprecierile specialiștilor din țările de baștină ale orientării sînt remarcabile, deoarece se știe că și acolo sînt în febrilă căutare pentru modalități de salvgardare a orientării ca „sport pentru toți", periclitată în ultimul timp și în Nord de luciul medaliilor, de vraja titlurilor și de cultivarea campionilor.

Federația internațională de orientare, printr-o scrisoare adresată Federației române de turism și alpinism, menționează : „...cu mult interes am aflat despre acțiunea Clubului de orientare Sibiu din toamna anului trecut, cînd la un singur concurs de orientare aproape 20 000 de participanți au fost atrași în pădure. Credem că experiența acestei acțiuni de masă ar putea constitui un ajutor prețios și altor țări care se străduiesc în extinderea orientării ca sport de masă".

Mai importante sînt însă pentru noi concluziile pe care singuri le putem desprinde din experimentul de masă sibian :

Un oraș întreg pus în mișcare de cîteva ori pe an, datorită sportului pădurilor, dovedește că sportul de masă are o largă audiență la noi, trebuind căutate doar forme și sisteme accesibile și atractive. Faptul că în Sibiu nu prea există familie care să nu aibă contact direct sau indirect cu orientarea dovedește, de asemenea, că acest sport poate fi al maselor. Experimentul sibian poate duce la concluzia că orientarea este sportul căutat cu atîta ardoare pentru atragerea întregii populații spre mișcarea în aer liber.

Mai mult, ea poate deveni **un sport cu caracter național,** potrivit experienței de veacuri a poporului nostru în mijlocul naturii. Entuziasmul creat în jurul orientării în Sibiu se poate explica cu însuși acest mediu familial despre care academicianul C. Giurescu scria : „...pădurea înseamnă pentru noi nu numai bogăție și un puternic izvor de sănătate, dar, îndrăznesc să spun, și o parte a ființei noastre sufletești, o notă constitutivă a noțiunii de român" (Istoria pădurii românești).

Pentru noi, o r i e n t a r e a este o întîlnire cu pădurea însăși. Orientarea, ca sport, ca un contact modern cu pădurea, este la noi și pentru noi un prilej excelent de a îndruma copiii și tineretul spre locurile tăinuite unde și azi „plutesc umbrele strămoșilor". Înzestrați chiar cu hartă și busolă și îndreptați spre ținte cu valoare simbolică, în ei se trezesc și se cultivă unele îndeletniciri străvechi, se aduc la suprafață și se modelează unele virtuți închegate în trecutul viforos al neamului. Pentru un ceas-două, copilul redevine dacul, plăieșul și răzeșul de pe vremuri, retras în adăpostul pădurii, pentru a o folosi ca aliat într-o luptă de oboseală, de isteține și de viclenie împotriva vrăjmașului de o superioritate numerică. La noi, în orientare sînt cuprinse elemente impalpabile, dar mai puternice decît orice : f i r e a obișnuită cu ambianța aspră, i s c u s i n ț a de adaptare la neprevăzut și necunoscut și, înainte de toate, s u f l e t u l receptiv la chemarea pădurii.

Sportul pădurilor ni se potrivește ca nimănui altul, atît în ceea ce **solicită** și prin ceea ce el **oferă** celor care l-au îmbrățișat. Dovada cea mai elocventă o constituie marea migrație spre pădure a sibienilor, ca ecou viu și în continuă amplificare a experienței de veacuri intrată în sînge.

Și dacă sportul pădurilor poate fi un ecou al timpurilor și al unei experiențe de demult, nu poate deveni el oare un sport național, o valorificare p e și p r i n plan sportiv a virtuților și îndeletnicirilor străbune ?

Fără nici o îndoială că da !

„Ecoul" sibian, repetat și repetabil, amplificat și amplificabil oriunde în țară, poate aduce cu sine o mișcare de masă de mari proporții, bazată pe o motivație puternică cu rădăcini milenare.

Evoluția orientării noastre de pînă acum este un prolog pentru viitorul acestei ramuri ca sport național, ecou al timpurilor de demult, cînd pădurea ne-a fost frate și cetate ocrotitoare.

Ca sport de masă și de performanță, orientarea poate deveni o componentă valoroasă a sportului românesc pe plan național și internațional.

Dedicarea concursurilor de masă sibiene unor evenimente nu a fost nici o dată doar un act de formalism. Dedicarea, de exemplu, a ultimului concurs din 1980 împlinirii a 2 050 de ani de la crearea statului dac centralizat și independent al lui Burebista a fost un gest simbolic, explicat prin toate materialele de informare, acela de a aduce un omagiu atît înaintașilor, cît și pădurii — „scut" și „aliat" odinioară.

Organizarea de expoziții cu materialele documentare care ilustrează activitatea din anii precedenți, ca și desfășurarea unui concurs de creație în 1979, cu tema „Pădurea — stadionul nostru", a adîncit interesul față de „sportul pădurilor". Conținutul sutelor de lucrări prezentate la concursul de creație (proză, poezie, grafică și pictură) a relevat că, în acest domeniu, DACIADA și CÎNTAREA ROMÂNIEI merg mînă-n mînă. Cuprinderea „Chemării toamnei—1980" în programul festivalului cultural-artistic CIBINIUM a însemnat contopirea a două manifestări de anvergură tradiționale din Sibiu și a conferit acțiunilor de orientare o nouă notă de calitate. S-a atestat, de fapt, caracterul cizelator spiritual al orientării care, datorită solicitărilor și mediului natural în care se desfășoară, trezește și adîncește sentimente puternice față de patrie.

PREMISE PENTRU GENERALIZAREA EXPERIMENTULUI SIBIAN

Succesele orientării de masă sibiene sînt repetabile oriunde în țară. Firește, nu de la o zi la alta, dar nici cu un preludiu de 7 ani cît i-a costat pe sibieni experimentul propriu.

Pentru a putea trece la generalizarea experimentului, trebuie risipite unele păreri greșite, care ar putea sugera că orientarea sibiană constituie un caz de excepție, favorizat de unele împrejurări particulare :

— Sibienii nu au doar „noroc" cu pădurea Dumbrava din apropiere. La concursurile de anvergură, majoritatea participanților fac o mavetă de peste 10 km pe jos la locul concursului. La o asemenea distanță se găsește un petec de pădure în preajma tuturor localităților unde se practică orientarea de „performanță".

— Nu este întemeiată nici afirmația că sibianul este înnăscut evazionist în natură și că nu s-a întîmplat decît atît că în unele duminici, în loc să se ducă fiecare în altă direcție, își dau întîlnire cu toții la un concurs de orientare în Dumbrava. Majoritatea participanților la concursurile de masă fac, cu aceste prilejuri, primul contact chiar și cu pădurea Dumbrava.

— Ipoteza că orientarea de masă sibiană ar fi rezultatul unor „dispoziții" este, de asemenea, eronată. **Este pe deplin adevărat că, azi, acțiunile de masă de orientare sînt puternic sprijinite de către organele locale de partid și de stat, de unele întreprinderi industriale, de toți factorii cu atribuții în sport, inclusiv Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport. Aceste acțiuni sînt astăzi rezultatul unei colaborări aproape fără precedent și constituie un sistem de angrenaj foarte complicat, în care contribuția fiecărui organ și a fiecărui individ implicat sînt de neînlocuit.** La această amploare a muncii colective și colaborării fructuoase s-a ajuns însă printr-o muncă asiduă și perseverentă, prin cîștigarea unei încrederi bazate pe rezultate, prin devenirea treptată a orientării de masă într-o CAUZĂ SPORTIVĂ COMUNĂ.

Astfel de premise sînt în orice oraș unde orientarea și-a făcut apariția ca sport de „performanță". Totul depinde de activul obștesc de pretutindeni al acestei ramuri, de „orientarea" spre mase a celor care își cheltuiesc energia și fondurile materiale pentru organizarea și participarea la concursurile interjudețene, excesiv de numeroase, în locul consolidării unui **sistem competițional local**, mult mai eficient pentru societate. Deviza sibienilor „Pentru 10 000 de copii, în loc de 10" poate aduce oriunde rezultate și satisfacții deosebite. Astfel și numai în acest fel poate fi servit și sportul de performanță cu talente autentice, selecționate dintr-o bază cu adevărat de masă.

ORIENTAREA — UN POSIBIL SPORT CU CARACTER ȘI DE PROPORȚII NAȚIONALE

Depășirea recordului mondial de participare la un concurs de orientare a trezit un ecou favorabil în presa de specialitate scandinavă, experimentul sibian fiind tratat ca un fenomen de masă de luat în seamă. Organul oficial al federa-

— La **criteriul de rezultate** (performanță) iau parte un număr egal de echipe din toate unitățile înscrise la concurs (40 de echipe la școli generale și 30 de echipe la licee și întreprinderi). Pentru asigurarea prezenței din toate categoriile de vîrstă s-a stabilit obligația de a prezenta un număr egal de echipe din fiecare categorie. Ierarhia în clasamentul de „rezultate" (denumit mai tîrziu, clasament de „performanță") se întocmește în baza numărului de echipe care au atins t o a t e posturile de control în cadrul unui t i m p a d m i s.

— La **criteriul de mobilizare** iau parte un număr nelimitat de echipe din toate unitățile participante, tot pe categorii de vîrstă. Clasamentul de mobilizare se întocmește în baza proporției (%) participanților la concurs față de efectivul total al unităților. Se iau în considerare, firește, și cei de la clasamentul „rezultate".

Bineînțeles, clasamentele se întocmesc separat pentru școlile generale, licee și întreprinderi, la care s-au adăugat, începînd cu 1978, școlile militare și gărzile patriotice. Tot în 1978, s-a introdus la școlile generale și **clasamentul „părinți"**, fiind astfel atrași spre „sportul pădurilor" un număr tot mai mare de adulți. Grădinițele participante din 1980 la concursul de masă sibian au clasament de „mobilizare", separat pentru copii și părinți.

CONTINUITATEA în cursul anului se asigură prin desfășurarea diferitelor etape ale competițiilor cu caracter republican, cu concursurile omagiale dedicate unor evenimente de seamă, cu etapele campionatului școlar instituit, cu concursurile duminicale avînd „porți deschise tuturor" și, din 1978, cu concursurile acțiunii „Busola de aur".

„Busola de aur", acțiune introdusă de Clubul de orientare, vizează stimularea individuală pentru continuitate în practicarea orientării. Prin certificarea în carnetul acțiunii a numărului de posturi atinse la diferite concursuri, participanții pot aspira la insigna „Busola de aur" (100 de posturi atinse), „Busola de argint" (75 de posturi) și „Busola de bronz" (50 de posturi). Concursurile destinate obținerii „Busolei de aur" se desfășoară prin diferite forme de inițiere, asigurînd și astfel ridicarea nivelului de pregătire al celor interesați. În cadrul acestor concursuri, au apărut și primele familii competitoare, ceea ce a inspirat introducerea clasamentului „părinți" și la concursurile de mari proporții.

Propaganda pentru mobilizarea maselor s-a făcut în forme dintre cele mai variate și potrivit interesului straturilor de populație, care urmau să fie cucerite. Scurta istorie a orientării de masă sibiene a fost marcată de editarea și difuzarea celor mai diverse materiale de inițiere, broșuri, foi volante, fluturași și afișe.

Presa locală a îmbrățișat și ea cu mult entuziasm acțiunile de orientare de masă și a contribuit la crearea unei opinii publice favorabile în jurul acestei activități. „Cupa Cibinium" din 1975 a fost acordată chiar de către ziarele locale cîștigătorilor celui de al doilea „decatlon de orientare".

Proiecțiile de diapozitive și conferințele care au avut loc pe rînd la școlile sibiene, în legătură cu orientarea scandinavă și cu acțiunile de masă proprii, au contribuit mult la popularizarea orientării.

Acordarea de premii și diplome în număr foarte mare s-a dovedit a fi un stimulent eficient, mai ales la copii (la „Chemarea toamnei — 1980", de exemplu, s-a distribuit 16 000 de mici diplome, de mărimea unei cărți poștale).

Îndemnurile și „chemările" folosite pe afișe, foi volante și fluturași au fost întotdeauna adaptate cerințelor momentului. Astfel, de exemplu, dacă la început s-a căutat convingerea părinților de a aduce sau a lăsa copiii la concursurile de orientare, din 1979, copiilor li s-a cerut să-și aducă părinții cu ei. Succesul din septembrie 1980 se datorește în bună parte celor peste 11 000 de părinți mobilizați de copiii lor.

Au avut, de asemenea, un efect stimulator chemarea adresată sibienilor în 1979 pentru depășirea recordului mondial de participare deținut de suedezi. La fel, popularizarea în 1980 a intenției bucureștenilor de a bătea recordul mondial al sibienilor nu a rămas fără efect.

Pînă nu demult, publicul era chemat ca spectator în pădure. Invitațiile și condițiile pentru transformarea „publicului spectator" în „public participant" au apărut în 1980, încununate de succes.

De cea mai mare atracție se dovedește a fi apelarea la sentimentul patriotic, la legăturile istorice ale poporului cu pădurea, la rădăcinile milenare ale „sportului pădurilor" de azi.

discipline sportive diferite, varietatea solicitărilor a oferit senzația unei lupte multilaterale. Formula folosită, în premieră mondială, a vizat și a satisfăcut mai multe din obiectivele principale urmărite :

— menținerea interesului, datorită noului și șansei reînnoite la fiecare probă (ATRACTIVITATE);

— gradarea dificultății prin însești formele folosite (ACCESIBILITATE);

— asigurarea „necunoscutului", cerință a orientării, în condițiile de folosire ale aceluiași teren (SIMPLITATE ÎN ORGANIZARE).

„Meciuri" de orientare. În 1975, orientarea sibiană a experimentat un sistem competițional asemănător cu cel al fotbalului, cu „meciuri" între cîte două unități, desfășurate în runde și apoi, la sfîrșit, cu eliminare în optimi, sferturi, semifinală și finală. Ca reușite din anul precedent s-au menținut : metodica de inițiere „direct în teren", ca și formula „decatlon de orientare". Cîștigătorii primului decatlon au fost echipe, concurind firește sub egida școlii. Dar, chiar și ocuparea locurilor fruntașe nu s-a dovedit a fi suficient de stimulatoare pentru mobilizarea unui efectiv mai mare. Era nevoie, deci, de un sistem competițional mai atractiv și mai adecvat participării de masă, motiv pentru care deviza viitorului a devenit : „NU INDIVIZI, CI COLECTIVE CÎȘTIGĂTOARE !".

Studierea la fața locului a sistemelor competiționale din țările scandinave a condus la aplicarea, într-o variantă originală, a „O-CUP"-ului norvegian („Cupa de orientare", un concurs de masă la nivel de țară). În baza unui sistem competițional interșcolar (interasociații la întreprinderi), asemănător „O-CUP"-ului, de-a lungul a 10 concursuri cîte două unități au stat față în față și au dobîndit puncte în funcție de locul ocupat în clasamentul celor patru categorii de concurenți (10 puncte pentru locul 1; 9 puncte pentru locul 2 ș.a.m.d.). Deoarece șansele au fost direct proporționale cu numărul de participanți, unitățile erau interesate să aducă la start un număr cît mai mare de concurenți din fiecare categorie și, drept urmare, s-a adîncit caracterul de masă al acțiunii. După cum era de așteptat, datorită publicării rezultatelor în presă, sistemul a devenit stimulator chiar și pentru unitățile de la subsolul clasamentului care, evident, au ținut și ele la prestigiul lor.

„Cu mase pînă la sfîrșit !" Iată încă un principiu statornicit odată cu meciurile de orientare. În acest sens, a fost restructurat sistemul „O-CUP", adică adaptat la condițiile și obiectivele noastre. Deoarece eliminarea practicată de norvegieni nu favorizează mișcarea de masă (numărul de participanți se înjumătățește de la etapă la etapă), la Sibiu s-a aplicat un sistem care a permis, într-un fel original, ca fiecare etapă din cele zece să fie o etapă de masă. În primele șase runde, toate unitățile au rămas în întrecere, cumulînd punctele obținute la fiecare „meci", existînd astfel și posibilitatea de recuperare a punctelor pierdute față de un adversar superior (pînă la această rundă, cuplurile adversare au fost stabilite prin tragere la sorți). Cu cea de a șaptea rundă a început sistemul de eliminare, rămînînd în concurs primele 16 unități la școlile generale (8 la licee și întreprinderi) și apoi, pînă la finală, cîștigătorii dintre cuplurile de unități adverse. Menținerea concursului la nivel de masă s-a asigurat prin admiterea la concurs și a unităților eliminate anterior, acestea avînd drepturi și șanse egale în întrecerea pentru TROFEUL SPECIAL cu care aceste runde au fost prevăzute.

Concursuri „gigant", în loc de competiții „maraton". Din 1976, ca urmare a consolidării interesului general și nu mai puțin pentru descongestionarea unităților școlare, s-a renunțat la competiția „maraton" de-a lungul anului, cum s-a denumit decatlonul de orientare. În 1976, s-a rezumat la un singur concurs de anvergură și apoi, începînd cu 1977, la două „vîrfuri" pe an. Concursul de mari proporții de primăvară a constituit în fiecare an și etapa de masă a competițiilor cu caracter republican, făcînd și clasamente pe unități pentru „Cupa pionierul" și „Cupa U.T.C." (în acest fel, s-a rezolvat și imposibilul la orientare : organizarea etapei de masă separat pentru fiecare unitate).

La aceste concursuri gigantice a apărut, de fapt, un „decatlon pe verticală", fiecare participant fiind confruntat, în funcție de vîrstă și de pricepere, cu diferite „probe" de orientare.

Concursurile de mare anvergură se bazează, din 1976, pe un nou sistem competițional și din punctul de vedere al clasamentului întocmit. În scopul stimulării și al echității, s-au introdus două criterii (clasamente): cel al „rezultatului" și cel de „mobilizare".

cu rezultatul scontat : **record mondial de participare.** Un număr de 19 325 de persoane au trecut linia de sosire la un singur concurs de orientare !

• „Chemarea toamnei — **1980**", dedicată ÎMPLINIRII A 2 050 DE ANI DE LA CREAREA STATULUI DAC CENTRALIZAT ŞI INDEPENDENT AL LUI BUREBISTA, a demonstrat din nou că atracţia orientării este nelimitată. Îndemnurile la participare : „Pădurea-**frate** şi pădurea-**cetate** a înaintaşilor, în chip de pădure-**stadion,** vă aşteaptă !" şi „Fiţi continuatori ai contactelor milenare cu pădurea !" au găsit rezonanţă în sufletul sibienilor. La 28 septembrie, orele 14,30, calculatorul electronic a comunicat numărul celor care au trecut linia de sosire : 37 759, adică depăşirea cu aproape sută la sută a propriului record mondial din anul precedent sau aproape o treime din locuitorii Sibiului.

UNELE REPERE ALE EXPERIMENTULUI DE MASĂ DIN SIBIU

O nouă concepţie pentru sportul de masă în orientare. În ceea ce priveşte metodica de iniţiere, formele de concurs şi sistemele competiţionale aplicate, acestea au urmărit să satisfacă două considerente fundamentale, şi anume :

— Dificultatea de orientare în teren este r e l a t i v ă, adică diferitele trepte ale cunoştinţelor şi deprinderilor de orientare reclamate reprezintă nivel identic de solicitare concurenţilor de vîrstă şi pregătire diferită. Cu alte cuvinte, un şoim al patriei, urmînd un „traseu marcat", depune acelaşi efort cu adultul care, din hartă, desluşeşte traseul de urmat. Amîndoi se o r i e n t e a z ă, fiecare la nivelul său de pricepere.

— Un concurs de orientare, mai ales cel de „premieră", trebuie să demonstreze fiecăruia capacitatea şi nicidecum incapacitatea sa, trebuie să ofere satisfacţii şi nicidecum supărări descurajatoare.

Pe lîngă aceste două considerente, condiţii ale **accesibilităţii** şi **atractivităţii,** s-au avut în vedere şi cantităţile insuficiente de busole şi hărţi de orientare în zonele în care ar urma să se aplice experimentul din Sibiu.

Metodica de iniţiere şi sistemul competiţional stimulativ pentru mase au constituit pentru sibieni căutări şi frămîntări, experimentări neîncetate în „laboratorul" natural : pădurea Dumbrava. Obiectivul principal, acela de a atrage mereu noi pături de oameni la mişcarea în aer liber, ca şi creşterea vertiginoasă a numărului de participanţi, a impus promovarea continuă a n o u l u i atît în propagarea orientării, cît şi în satisfacerea interesului trezit.

Prezentăm, în continuare, cronologic şi foarte sumar, fără pretenţii la o sistematizare ştiinţifică, unele metode, forme şi sisteme „inventate" şi aplicate la Sibiu.

Metoda directă, aplicată de la început şi pînă astăzi (simultan cu suedezii), are ca principiu învăţarea orientării pe cale practică, d i r e c t î n t e r e n. Ea a avut menirea să înlocuiască scăderea vertiginoasă a interesului constatată la cursurile teoretice de iniţiere între patru pereţi, cu creşterea entuziasmului în condiţiile terenului real. Învăţarea prin „descoperire", însoţită de satisfacţii imediate, s-a dovedit a fi deplin posibilă şi eficientă.

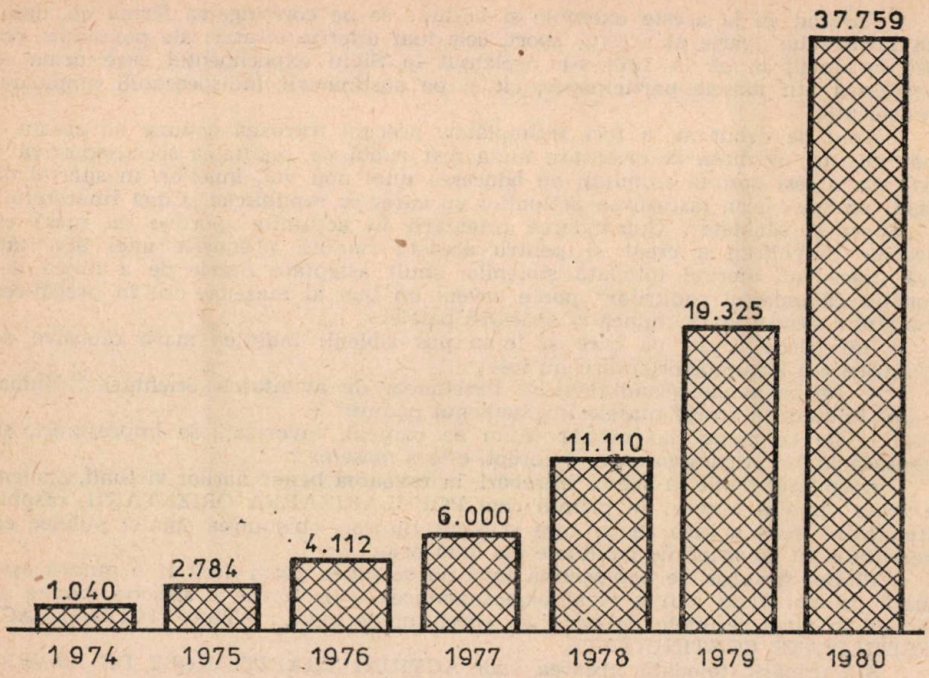
„Metoda directă", concepută la Sibiu şi bazată pe „trasee marcate" şi „trasee descrise", urmate de concursuri simple cu hartă, cu adăugirea treptată a cîte unui element nou, a fost stimulatoare. Pînă la urmă, această metodă a soluţionat cele mai elementare cerinţe ale sportului de masă în ramura orientare. Sintetic, cerinţele satisfăcute erau următoarele :

— **acomodarea în condiţii de deplină siguranţă** cu un mediu ostil pentru unii la început, făcînd posibilă şi coborîrea limitei de vîrstă pînă la preşcolari ;

— **ridicarea treptată a nivelului de cunoştinţe,** ca şi varietatea problemelor de soluţionat, ceea ce se soldează cu satisfacţia personală a participanţilor la trecerea fiecărui „examen" nou ;

— învăţarea orientării, **pornind de la situaţia fizică din terenul real,** trecerea de la concret la abstract, şi nu invers (necesar la copiii mici, şi nu numai la ei), ceea ce asigură un transfer pozitiv de cunoştinţe, deci folosirea cu succes în viitor a experienţei cîştigate anterior în situaţii foarte variate.

Decatlonul de orientare din 1974 a fost primul sistem competiţional în care copiii sibieni au luat cu asalt pădurea. Grupat în cîte cinci concursuri („Pentatlonul de primăvară" şi „Pentatlonul de toamnă"), serialul de 10 concursuri a supus concurenţii de fiecare dată la o nouă „probă". Chiar dacă aceste probe nu erau



Numărul de participanți la cel mai mare concurs al anului

Sibiu au perseverat în a oferi, în loc de a solicita de la beneficiarii concursurilor.

● MESAJUL tovarășului **NICOLAE CEAUȘESCU**, adresat participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive din februarie **1975**, a trezit un ecou puternic în micul colectiv promovator al marii mișcări de masă din Sibiu. Din ideile vibrante cuprinse în Mesaj, s-a reținut ca un generic încurajator și călăuzitor pentru toată activitatea următoare :

„Se impune să se acționeze în modul cel mai hotărît pentru cuprinderea și antrenarea întregului tineret, începînd cu copiii, cu pionierii și elevii din școli, cu studenții, cu tineretul din întreprinderi și de la sate în practicarea exercițiilor fizice, a sportului și turismului pentru folosirea de forme simple, accesibile și atractive în vederea dezvoltării unei activități sportive cu adevărat de masă, care să cuprindă cele mai largi categorii de cetățeni".

● În **1976** concursul „A 55-A ANIVERSARE A P.C.R." a fost cea mai cuprinzătoare acțiune și, în același timp, platforma de lansare a unor noi sisteme de stimulare la participare.

● Succesul concursului omagial „CENTENARUL INDEPENDENȚEI" din **1977** a consolidat definitiv concursurile de masă sibiene și a permis trecerea la două acțiuni de anvergură pe an, cea de primăvară și cea de toamnă.

● Anul **1978**, debutul olimpiadei românești „DACIADA", inițiată de tovarășul **NICOLAE CEAUȘESCU**, a constituit și pentru orientarea de masă sibiană un excelent prilej de ridicare a stachetei, deopotrivă cantitativ și calitativ. Sub generoasa egidă a „Daciadei", s-a născut Clubul de orientare Sibiu și s-a realizat incredibilul cu cîțiva ani în urmă : **o zi exclusivă pentru „sportul pădurilor"**. Chiar și prima ediție a „Zilei orientării" a fost o manifestare a forței organizatorice sub genericul „Daciadei".

● Anul **1979** a încheiat primul „cincinal" al orientării de masă sibiene, fiind și anul marelui examen, acela de a întrece pe suedezi, organizatorii pînă atunci ai celui mai mare concurs de orientare din lume. Dedicată drept omagiu celui de al XII-lea Congres al partidului, „Chemarea toamnei — 1979" s-a soldat

Pornind de la aceste exemple și bazîndu-se pe convingerea fermă că, datorită farmecului aparte al acestui sport, cele mai diferite straturi ale populației pot găsi satisfacții în el, în 1974 s-a declanșat la Sibiu experimentul care urma să cucerească atît masele participante, cît și pe susținătorii indispensabili amploarei preconizate.

Anul de debut nu a fost întîmplător, precum întreaga acțiune de creare a unei mișcări de masă în orientare nu a fost ruptă de realitatea social-sportivă a țării. Ea a fost pornită simultan cu aducerea unui nou val, înnoitor, în sportul de masă românesc prin instituirea acțiunilor cu caracter republican „Cupa tineretului" și „Sport și sănătate". Cuprinderea orientării în acțiunile sportive de masă cu caracter republican a creat și pentru această ramură premisele unei activități fără precedent, oferind totodată sibienilor mult așteptata ocazie de a putea demonstra că „sportul pădurilor" poate deveni un bun al maselor, util în pregătirea tineretului pentru viață, muncă și apărarea patriei.

Întrebările firești pe care și le-au pus sibienii înaintea marii ofensive de valorificare a virtuților orientării au fost :

— De ce numai scandinavii să beneficieze de avantajele orientării ? Numai ei sînt în stare să atragă masele în „stadionul pădure" ?

— De ce numai un număr infim de oameni, favorizați de împrejurări, să cunoască la noi orientarea care, de drept, este a maselor ?

Răspunsul faptic la aceste întrebări, în favoarea beneficiarilor virtuali, oameni de toate vîrstele, a cerut în primul rînd POPULARIZAREA ORIENTARII, răspîndirea către mase a ceea ce ea cere și oferă tuturor, obișnuirea opiniei publice cu prezența ei în preocupările cotidiane ale unui oraș.

Planul strategic de perspectivă (nici nu se putea gîndi decît la o muncă eșalonată pe mai mulți ani) a vizat experimentarea unor forme și sisteme menite să traducă în viață cerințele de bază ale sportului de masă : ATRACTIVITATE, ACCESIBILITATE, CONTINUITATE.

S-a urmărit, totodată, crearea unor ACȚIUNI TRADIȚIONALE DE ANVERGURĂ, asigurîndu-se, prin ambianța de sărbătoare a acestora, atragerea maselor spre natură și spre orientare.

Planul tactic din fiecare an a adus corectivele și, respectiv, fructificarea experienței cîștigate, diversificarea cadrului organizatoric și a metodicii de inițiere aplicate, acordarea de atenție sporită noilor categorii care urmau să fie recrutate, cointeresarea în acțiunile desfășurate a tuturor organelor cu atribuții în sport.

Rezultatele nu au întîrziat să apară încă din primul an, amploarea concursurilor de orientare marcînd o creșterea continuă pînă în ziua de astăzi. Această amploare s-a concretizat atît în numărul persoanelor aliniate la startul concursurilor de orientare dintr-un an întreg, cît și în numărul de participanți la cel mai mare concurs al anului (a se vedea graficul). Rezultatul calitativ îl constituie continuitatea și faptul că orientarea din Sibiu a devenit un real „SPORT PENTRU TOȚI". Ultimul concurs, din 1980, a cuprins o gamă de vîrste între 3 și 80 de ani, din 124 de unități (grădinițe, școli generale, licee, întreprinderi, gărzi patriotice, școli militare). Populația adultă a reprezentat peste 40%, iar categoria „feminin" mai mult decît jumătate din participanți.

ACȚIUNI ANCORATE ÎN EVENIMENTELE MAJORE ALE ȚĂRII

Succesul orientării de masă din Sibiu a avut la temelie împletirea întregii acțiuni de-a lungul anilor cu evenimentele majore, politico-sociale și sportive din țară. Dedicarea acțiunilor de anvergură unor evenimente importante, cît și impulsul stimulator al acestor evenimente înseși au revitalizat an de an elanul și entuziasmul atît de necesare finalizării inițiativei îndrăznețe.

• Obiectivele acțiunii de cuprindere a maselor într-un sport cu multe valențe au fost dedicate celui de al XI-lea Congres al partidului și au constituit tema CHEMĂRII LA ÎNTRECERE lansate pe țară în **1974** de către secția de orientare din asociația sportivă Electrica din Sibiu (devenită, ulterior, Clubul de orientare Sibiu). Chemarea s-a referit, în primul rînd, la acordarea de sprijin pentru desfășurarea de către organizațiile de masă a concursurilor de orientare turistică prevăzute în acțiunile sportive de masă cu caracter republican „Cupa tineretului" și „Sport și sănătate". Începînd cu această chemare, organizatorii concursurilor de masă din

ORIENTAREA — SPORTUL MARILOR MASE. EXPERIMENTUL SIBIAN ÎN DEZVOLTAREA UNEI ACTIVITĂŢI SPORTIVE CU ADEVĂRAT DE MASĂ

DEZIDERIU HEINTZ
Clubul de orientare — Sibiu

„Chemarea toamnei", la Sibiu, sub egida „DACIADEI". Un nou record mondial (neoficial) de participare: 37 759 de concurenţi la orientare turistică!
(SPORTUL, marţi 30 septembrie 1980)

Orientarea — „sportul pădurilor" — este sportul omului din era computerelor, a omului care, înconjurîndu-se cu un mediu artificial din ce în ce mai mult, se depărtează de natura pură, leagănul şi ambianţa firească a speciei umane.

Atunci cînd mai toate sporturile s-au modernizat şi ele, devenind un complex al elementelor artificiale, terenul de sport însuşi fiind transferat de sub cupola cerului sub cupola stadioanelor construite din beton, oţel şi sticlă, **orientarea** întoarce pe om spre arena sportivă cea mai naturală : PĂDUREA.

Atunci cînd sportul a devenit mai mult un spectacol, iar masa de oameni s-a transformat în public suporter înghesuit în stadioane ori ghemuit în faţa micului ecran, **orientarea** oferă un spaţiu nelimitat, dar şi motivaţii puternice pentru un număr nelimitat de oameni, indiferent de vîrstă şi de ocupaţie, de a face singuri sport.

Atunci cînd sportul s-a transformat într-o luptă acerbă pentru întîietate, **orientarea** a tradus în viaţă deviza olimpică „nu cîştigul, ci participarea" contează, făcînd posibil ca oricine, chiar şi fără un fizic de atlet şi indiferent de locul ocupat în clasament, să aibă parte din satisfacţia victoriei sportive.

Iată condiţiile care au făcut ca **orientarea**, născută la începutul secolului 20 pe meleagurile scandinave, să cucerească multe ţări de pe cele cinci continente, să aibă adepţi înflăcăraţi şi mase practicante în continuă creştere.

Pornită pe o cale originală şi influenţată doar în ultimul deceniu de regulamentele internaţionale, orientarea turistico-sportivă din ţara noastră a cunoscut şi ea o dezvoltare impetuoasă, prezentă fiind atît în sistemul competiţional de performanţă, cît şi în competiţiile de masă cu caracter republican.

Fără îndoială, acest sport relativ tînăr a trezit interes şi entuziasm în rîndurile copiilor, al tinerilor şi al mai puţin tinerilor care au ajuns în contact cu el. Datorită desfăşurării concursurilor în zone depărtate de ochii lumii, **orientarea** a rămas pentru marele public o cenuşăreasă a sporturilor, relatările din presă cuprinzînd-o, pînă nu demult, la ... etc. Faptul că ea nu a reuşit să iasă de tot din anonimat şi să devină un factor mult mai eficient în deservirea sportivă a populaţiei a fost determinat în bună măsură şi de forţarea oarecum unilaterală a orientării de „performanţă" şi de trecerea cu vederea a fenomenului de masă care a dat semne de viaţă în Sibiu încă din 1974.

LA SIBIU, ORIENTAREA, UN „SPORT PENTRU TOŢI"

În ţările scandinave, orientarea este tratată în primul rînd ca un sport adresat tuturor vîrstelor, fiind consacrate atingerii acestui obiectiv prioritar cele mai diverse acţiuni şi sisteme competiţionale.

Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1980, pag. 54

motor Timişoara, Avîntul Frasin, Gaz metan Mediaş, Tomistex Constanţa, Electroputere Craiova, trebuie urmată şi amplificată.

Peste puţin timp încep întrecerile finale pe ţară din cadrul etapei de iarnă a Daciadei după care vor continua competiţiile sportive prevăzute pentru etapa de vară a acestei grandioase manifestări sportive din patria noastră. Deschiderea etapei de vară va avea loc în Bucureşti pe data de 2 mai 1981, odată cu amplele manifestări ocazionate de organizarea Zilei Tineretului.

Întrecerile la sportul de performanţă se vor organiza cu o lună înaintea Jocurilor sportive Universitare de vară constituind în acelaşi timp o verificare a potenţialului sportivilor noştri fruntaşi care ne vor reprezenta la această importantă competiţie mondială.

Sub conducerea organelor şi organizaţiilor de partid, consiliile asociaţiilor şi cluburilor, organele sportive judeţene şi locale, federaţiile, ceilalţi factori cu răspunderi şi atribuţii în domeniul educaţiei fizice şi sportului vor face totul pentru ca finalele pe ţară din cadrul celei de a II-a ediţii a Daciadei să devină adevărate sărbători ale sportului românesc.

FL. GĂMULEA : La compétition nationale „Daciada" — aux cotes superieures d'organisation et de participation

La deuxième édition de la compétition nationale „Daciada" est en plein déroulement. En 1981 se développent les finales au niveau national, tant pour le sport de masse que pour celui de performance.

Pour l'organisation à un niveau qualitatif supérieur de l'activité d'éducation physique, du sport et du tourisme de masse, ainsi que de l'enrichissement des performances sportives, la Comission centrale d'organisation de la „Daciada" a établi des mesures pour que les étapes de masse se développent selon un système amélioré, par des tournois pour les équipes des unités de base (ateliers, sections, équipes de travail, classes, années d'étude etc), au lieu de rencontres eliminatoires. Cela assure un plus longue activité de compétition, developpée durant toute une année, pour un grand nombre de participants·

Pour faire augmenter les nombre des participants à la „Daciada", les compétitions ont été ouvertes aussi aux enfants sous 14 ans, de façon qu'aux starts de la „Daciada" soient présents effectivement tous les enfants en âge scolaire de notre patrie·

Les compéttitions le sport de performance s'organiseront un mois avant l'„Universiada", constituant á la fois une verification du potentiel des sportifs de premier ordre qui représenteront notre pays à cette grande compétition.

La „Daciada" doit devenir une Olympiade du sport roumain.

FL. GĂMULEA : On the „DACIADA" Mass Championships in Terms of Organization and participation

The second display of „DACIADA" is in full swing of development and 1981 will see the all-country finals both in mass and performance terms.

With a view to ensuring a higher qualitative level organization of mass physical education, sports and tourism and enriching performances in sports, the Central Commission for the organization of „DACIADA" has taken measures for improving the system under which the mass stages are to develop, by organizing tournaments for the teams in the basic units (workshops, sections, shifts classes years of study, etc.) which replace the eliminatory meetings. These measures secure for a larger competitional activity throughout the year, and for a larger number of participants.

In order to attract a greater number of participants in the "DACIADA", the competitions are open to children under 14 ; in this way practically all schoolchildren in Romania will be in a position to take part in the "DACIADA".

Performance competitions organized before the "Universiada", will thus become a way of putting to test the potentials of frontrankers who are to represent the country in world competitions.

The "DACIADA" is meant to become an Olympic competition of Romanian sports.

Se organizau tot felul de petreceri, la care Frim şi Dumitrescu străluceau prin... absenţă. Veniţi, aidoma multor sportivi români din acele vremuri, pe propria cheltuială, prima lor grijă a fost să-şi achite hotelul şi să-şi cumpere bilete de tren pentru înapoierea în ţară. Banii care le mai rămăseseră erau atît de puţini, încît nu le permiteau să ţină pasul cu petrecăreţii. Parchetul sălilor de dans era înlocuit însă cu pîrtia pe care se antrenau cu asiduitate.

La unul dintre antrenamente, efectuat în prezenţa curioşilor şi a celorlalţi concurenţi care încercau să afle cu o clipă mai devreme amănunte legate de tehnica şi forma sportivă a adversarilor, românii realizează o secvenţă demnă de filmele cu suspans. După ce a împins cu forţă bobul, Vasile Dumitrescu, obişnuit cu voltijele de pe cal, sare şi... aterizează pe gheaţă, provocîndu-i reale emoţii lui Frim, care reuşeşte totuşi să se oprească într-un taluz, în timp ce asistenţa izbucnea în hohote de rîs, convinsă că echipajul românesc, în noua sa alcătuire, nu putea constitui un rival serios în lupta pentru titlul mondial.

Aceste pronosticuri au fost însă total infirmate în 3 februarie, cînd, după primele două manşe, Frim şi Dumitrescu se situează, alături de echipajul elveţian condus de celebrul Capadrut, *în fruntea clasamentului intermediar. A doua zi, au început ultimele două coborîri, care aveau să-i desemneze pe cîştigători. Condiţiile de concurs deveniseră dificile din cauza deteriorării pistei, prin apariţia unui şanţ după prima buclă a unei serpentine, o adevărată curbă dublă extrem de strînsă. În acest loc, patinele boburilor erau puternic deviate, vehiculul intra în trepidaţii foarte pronunţate şi se izbea de mantinele, pierzînd astfel zecimi de secundă preţioase. Românii sesizează acest lucru şi-i găsesc rezolvarea : în loc să parcurgă virajul în viteză, Dumitrescu frînează uşor în apropierea denivelării, evitînd pierderea direcţiei şi astfel, bobul ieşit cu bine din această curbă, îşi reia cursa victorioasă spre sosire, aducînd României cel de-al doilea titlu mondial obţinut la această probă.*

Capadrut, pe lîngă ruliul suportat în locul cu pricina, a mai „ciupit" puţin mantinela cu aproximativ 50 de metri înaintea sosirii şi a fost astfel silit să-şi amîne cu un an tentativa de cucerire a titlului.

De menţionat că prima care i-a felicitat pe bravii noşti campioni, a fost soţia lui Alexandru Papană, Dina, *care urmărise cursa din turnul de control şi văzuse cum cronometrele au marcat — pentru Frim şi Dumitrescu — stabilirea a încă două performanţe remarcabile :* recordul absolut al pîrtiei şi recordul pe kilometru lansat.

Engelberg — 1934 *a confirmat supremaţia românilor la bobul de două persoane, obţinută de astă dată în condiţii mult mai dificile, dacă luăm în considerare faptul că, spre deosebire de Schreiberhau, toţi concurenţii dispuneau de boburi metalice.*

Iar modul în care a fost procurat un astfel de bob de către Frim şi Dumitrescu, prin intermediul C.A.M.-ului, constituie poate un caz unic în care „tutunul" s-a dovedit folositor realizării performanţei sportive...

Prin victoria sa, Alexandru Frim *a realizat o revanşă : prima pentru insuccesul de la Schreiberhau, unde, fiind nevoit să concureze pe un bob de lemn, nu şi-a*

Engelberg, 1972 : Alexandru Frim, soția acestuia — **Adriana** și **Fritz Feierabend,** fiul celebrului pilot și producător de boburi.

putut valorifica măiestria-i recunoscută ; a doua revanșă a fost înregistrată în fața concurentului german Mumm, *care în 1930 la Jocurile mondiale universitare de iarnă de la Davos, îi „suflase" in extremis titlul, Frim (în echipaj cu D. Zană) fiind nevoit din cauza unei răsturnări să se mulțumească doar cu locul secund.*

Dar succesul de la Engelberg mai cuprinde un episod, care a avut loc după aproape 40 de ani de la realizarea performanței de mai sus. În anul 1972, Alexandru Frim, împreună cu soția, a ajuns pe aceste meleaguri, care, paradoxal, nu au mai găzduit nici un alt campionat mondial, vrînd parcă să păstreze nealterată în memorie, performanța înregistrată atunci de români. Aici, Frim a trăit clipe de neuitat : pîrtia era acolo, în fața sa, vederea i se împăienjenea, iar auzul prindea — aievea parcă — aclamațiile și uralele adresate lui, reprezentant de excepție al sportului românesc. Alături, se afla Fritz Feierabend, *fiul celebrului constructor de boburi, el însuși un vestit concurent, multiplu campion mondial în perioada 1947—1955.*

Martoră a acestui emoționant moment, soția lui Frim l-a provocat întîmplător pe al doilea, cînd, defectîndu-i-se ceasul, a întîlnit în persoana ceasornicarului respectiv, pe cel care cronometrase în 1934 vijelioasele coborîri ale soțului ei.

N. ȘERBĂNESCU : Alexandru Frim — un pionnier du bobsleigh roumain

L'une des grandes figures du sport roumain de la période des années '30 est le bobeur Alexandru Frim, connu, par la plupart des amateurs de sport, par le nom de Dudu Frim. Connu par son activité de bobeur de taille internationale d'as du volant, l'ingénieur Frim s'est fait remarquer egalement comme un excellent pilote d'essai. A la base de ces performances sportives et professionnelles s'est trouvé ce désir ardent d'autodépassement, propre à ceux qui sont doués de qualités particulières ; il conquient 10 titres de champion national et il a 8 participations aux championnats du monde et aux Jeux Olympiques.

N. ȘERBĂNESCU : Alexandru Frim — A Poineer of Romanian Bob-sleigh Driving

In the 1930 the bob-sleigh driver Alexandru Frim was one of the outstanding figures of Romanian sports, known to the sports fans under his nickname — Dudu. Engineer Frim made a name for himself, not only at home but also abroad as one of the best bob-sleigh drivers and men at the wheel as well as an excellent experimented pilot. What his fans and the experts appreciated most was his willingness to achieve an ever greater perfection proper to people endowed with special qualities. He was times national champion and participated dight times in world championships and Olympic games.

14

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

20658/14

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" ÎN ANUL 1980

BĂNĂȚAN O. : Trei decenii de educație fizică și sport în învățămîntul superior, 5, pag. 1.

MITRA GH. : Priorități în procesul de modernizare a educației fizice școlare, 11, pag. 1.

POPESCU M. : Modernizarea învățămîntului superior de educație fizică și sport — cerință majoră în pregătirea cadrelor de specialitate, 4, pag. 1.

SIMIONESCU ELVIRA, MITRA GH. : Exercițiile cu obiecte și aparate — mijloace didactice eficiente pentru optimizarea conținutului lecțiilor de educație fizică, 12, pag. 3.

* * * : Jocurile Olimpice de la Moscova, etapă importantă pe drumul afirmării internaționale a sportului românesc, 7, pag. 1.

* * * : 23 August — cea mai mare sărbătoare a poporului român, 8, pag. 1.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

ALEXEI M., UȚIU I. : Organizarea pe grupe și ramuri sportive a lecțiilor de educație fizică, 1, pag. 1.

BRATU I. : Considerații privind parametrii efortului în lecția de educație fizică școlară, 9, pag. 1.

EPURAN M. : Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică (diplomă sau grad didactic) în domeniul educației fizice, 3, pag. 3.

FĂRCAȘ V. : Elemente de instruire programată în lecția de educație fizică, 2, pag. 1.

GUȚIU D. : Aspecte ale desfășurării lecției de educație fizică în săli mici, 1, pag. 1.

GUȚIU D. : Perfecționarea organizării și desfășurării lecțiilor de educație fizică, 6, pag. 1.

NICOLA I., FĂRCAȘ V., CIOTEA I., SOÓ C., BURCĂ I., GRÜN L., BARABAȘ FR. : Necesitatea diferențierii conținutului programei de educație fizică în clasele gimnaziale, 8, pag. 18.

PÎRVULESCU I. : Asocierea programului de exerciții fizice intense cu terapia psihotropă în reeducarea copiilor oligofreni cu tulburări de comportament, 4, pag. 4.

TATU AL. : Considerații cu privire la activitatea sportivă din școală ca formă de integrare socială a elevilor, 5, pag. 8.

Educație fizică și sport, nr. 12, 1980, pag. 67

TATU AL. : Contribuții cu privire la organizarea și desfășurarea gimnasticii de înviorare în tabere la mare, 7, pag. 10.
TATU AL. : Dezvoltarea capacității vitale și a calităților motrice prin tratarea diferențiată a pregătirii elevilor în lecția de educație fizică, 10, pag. 1.
ZOTA AL. : Educația fizică la parametrii necesari, 3, pag. 26.
ZOTA AL., BABIUC T. : Unele aspecte privind evoluția calităților biomotrice în aruncări și deplasări, 7, pag. 20.
ZOTA AL., MELINTE V. : Unele aspecte privind dezvoltarea anatomo-funcțională și a calităților motrice la elevi, 11, pag. 7.
* * * : Tematica metodico-științifică pentru gradul I — Educație fizică, 2, pag. 14.
* * * : Programe de perfecționare pentru gradul II la educație fizică, 3, pag. 18.

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

ARDELEAN T. : Învățarea motrică, cu referiri la învățarea exercițiilor de atletism (II), 1, pag. 33.
BOGATU N., NICULESCU M. : Caracteristici psihologice ale trăgătorilor de performanță și contribuția acestora la modelarea pregătirii în tir a sportivilor olimpici, 5, pag. 15.
COSTE DOINA, MOȚ AL. : Aplicații ale teoriei grafurilor. Problema liderului în pregătirea unei echipe de volei, 10, pag. 11.
DIMITRIU V., FOZZA CRISTINA, CIORAN GH. : Aspecte ale dinamicii unor indici funcționali la muncitoarele de la I.R.E.M.O.A.S. care practică gimnastica în producție, 3, pag. 53.
DUMITRESCU V. : Energia informațională și ponderi diferite ale mijloacelor de antrenament, 6, pag. 6.
DUMITRESCU V., PASCAL C. : Folosirea analizei factorilor în organizarea și conducerea antrenamentului, 7, pag. 25.
FOCȘENEANU ALEXANDRA, NICU A., PARASCHIV VIRGINIA : Unele aspecte ale dezvoltării fizice și motrice la copiii din cîteva grădinițe din București, 12, pag. 11.
MARCU V. : Pentru o abordare sistemică în cercetarea educației fizice școlare, 6, pag. 12.
NICU A., FOCȘENEANU ALEXANDRA, PARASCHIV VIRGINIA : Sinteză critică privind potențialul biomotric al copiilor de vîrstă preșcolară (I), 7, pag. 3.
NICU A., FOCȘENEANU ALEXANDRA, PARASCHIV VIRGINIA : Sinteză critică privind potențialul biomotric al copiilor de vîrstă preșcolară (II), 8, pag. 5.
NICU A. : Concepte noi în teoria și practica antrenamentului sportiv modern și semnificația lor în obținerea formei sportive, 11, pag. 14.
SOTIRIU R. : Unele aspecte psihologice ale motivației în jocurile sportive, cu referiri la handbalul de performanță, 46, pag. 31.
STANCIU C., JUNKER ED. : Echilibrul și capacitatea de echilibrare. Considerații biofizice, 9, pag. 11.
ȘERBAN MARIA : Criterii esențiale privind evaluarea activității antrenorului, 1, pag. 41.

ŞICLOVAN H., DUNĂ N. : Contribuţii la perfecţionarea sistemului de apreciere a performanţelor obţinute de handbalişti la probele şi normele de control, 11, pag. 19.
UNGUREANU O. : Indicele de eficienţă — criteriu şi mijloc de perfecţionare a activităţii sportive de masă din învăţământul superior, 10, pag. 15.

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

ARDELEAN T. : Fundamentarea teoretică şi metodica generală a dezvoltării calităţilor motrice în atletism (I), 11, pag. 38.
ARDELEAN T. : Fundamentarea teoretică şi metodica generală a dezvoltării calităţilor motrice în atletism (II), 12, pag. 26.
BAROGA L. : Educarea forţei în diferite ramuri sportive (V), 3, pag. 29.
BAROGA L. : Educarea forţei în diferite ramuri sportive (VI), 4, pag. 11.
BAROGA L. : Educarea forţei în diferite ramuri sportive (VII), 7, pag. 30.
BAROGA L. : Educarea forţei în diferite ramuri sportive (VIII), 8, pag. 23.
CARNABEL AL. : Contraatacul în rugby, 9, pag. 27.
CONSTANTINESCU GH. : Mijloace obiective de apreciere a evoluţiei voleibaliştilor în pregătire şi concurs (I), 11, pag. 33.
CSUDOR G. : Prin joc, pentru joc — handbal, 6, pag. 46.
DÎRJAN C., IOFCIULESCU M. : Cum se pregăteşte o echipă campioană, 1, pag. 13.
DUNGACIU P. : Aspecte ale modernizării în gimnastică, 5, pag. 30.
EVULEŢ-COLIBABA D. : Caracteristici şi tendinţe ale dezvoltării baschetului pe plan mondial, 2, pag. 27.
GÂRLEANU D. : Rolul îngrăditorilor de mişcare şi al reglatorilor de direcţie în formarea corectă a deprinderilor atletice, 1, pag. 25.
GÂRLEANU D. : Exerciţii de gimnastică pentru pregătirea atleţilor (I), 5, pag. 24.
GÂRLEANU D. : Exerciţii de gimnastică pentru pregătirea atleţilor (II), 6, pag. 24.
GÂRLEANU D. : Exerciţii de gimnastică pentru pregătirea atleţilor (III), 7, pag. 44.
GÂRLEANU D. : Exerciţii de gimnastică pentru pregătirea atleţilor (IV), 8, pag. 37.
GHENADE V. : Priorităţi în cunoaşterea şi învăţarea jocului de volei, 3, pag. 47.
GHENADE V., PARCANSCHI V., RĂDUCUŢĂ GH. : Studii privind determinarea conţinutului jocului de volei la echipele de juniori, 9, pag. 19.
ILEA I. E. : Studiu privind absenţele la o echipă de fotbal — juniori II, 6, pag. 31.
ILEA I. E. : Studiu privind jocul de fotbal la juniori III, 10, pag. 20.
MATEI I. : Orientări în pregătirea specifică a boberilor pentru înalta performanţă, 2, pag. 17.
MĂRĂŞESCU N. : Noutăţi ale pregătirii de mare performanţă, 5, pag. 34.
MĂRĂŞESCU N. : Volumul de efort şi evoluţia sa de-a lungul anilor în probele de semifond şi fond, 6, pag. 41.

POP M. : Mijloace folosite în instruirea jucătorilor pivoți în handbal — începători și avansați, 8, pag. 33.
SOTIR N., BALAIȘ FL., TUDOR ST. : Concluzii și orientări reieșite în urma desfășurării Campionatului European de volei din 1979, 2, pag. 38.
STĂNCULESCU V. : Metode moderne pentru documentarea antrenorilor de fotbal, 10, pag. 26.
TUDUSCIUC I., SOLOMON M. : Inițiere în gimnastică. Paralele inegale (II), 6, pag. 36.
TUDUSCIUC I., SOLOMON M. : Inițiere în gimnastică. Paralele inegale (III), 7, pag. 50.
VOICU P., DE HILLERIN P. : Metodă complexă de estimare a formei sportive, cu aplicații la polo pe apă, 6, pag. 19.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

DIMITRIU V. : Probleme actuale ale integrării medicinii educației fizice și sportului în cadrul acțiunilor de promovare și optimizare a sănătății poporului, 8, pag. 41.
DIMITRIU V., FOZZA CRISTINA : Implicații sanogenetice și auxologice ale exercițiilor fizice la vîrsta școlară, 11, pag. 43.
DORGO I. : Un test pentru stabilirea economiei funcționale cardiovasculare la sportivii de performanță, 2, pag. 52.
DRĂGAN I., STROESCU V., VASILIU AD., GEORGESCU E. : Contribuții la studiul efectelor terapeutice ale aspartatului de arginină în hepatitele prelungite la sportivii de performanță, 3, pag. 63.
DRĂGAN I. : Aspecte actuale și de perspectivă privind refacerea după efortul sportiv, 12, pag. 33.
GEORGESCU M. : Capacitatea de efort aerob și capacitatea de efort anaerob la actualii sportivi de performanță, 5, pag. 40.
MARCUS DOINA, STANCIU P., DELEANU M., SCHMITZ M. : Aprecierea condiției funcționale cardiace la copii de 6—10 ani, 9, pag. 31.
MARCUS DOINA, IGA I., SCHNEIDER FR., POPOVICI LUCIA, FLORESCU RODICA : Aprecierea capacității de efort la un lot de sportivi antrenați, 10, pag. 34.
PASZTAY ELISABETA : Folosirea „gimnasticii articulare" ca metodă a culturii fizice medicale în regimul de viață în scopuri igienice și terapeutice, 9, pag. 36.
POPESCU GH. : Întrebuințarea mijloacelor farmacologice de refacere în sport, 11, pag. 48.

OPINII — CONSULTAȚII

BĂNCIULESCU V. : Wushu — un ansamblu de tradiții sportive ale Chinei, 7, pag. 60.
BĂNCIULESCU V. : Din nou despre originea cuvîntului „sport", 10, pag. 53.
CARNABEL AL. : Organizarea centrelor de copii și juniori la rugby, 1, pag. 56.
CIOS C. : Rombal, 2, pag. 59.

COSTIN GH., BALAIŞ FL. : Produse speciale pentru alimentaţia sportivilor, 8, pag. 59.
ELENA DOBINCĂ, H. CRISTEA : A XV-a Conferinţă naţională a cercurilor ştiinţifice studenţeşti. Secţiunea — Educaţie fizică, 12, 48.
DUNGACIU P. : Despre „unitatea de profil" modernă în gimnastica de performanţă, 1, pag. 52.
ENCUŢESCU A. : Ciclul diurn în antrenamentul sportiv de performanţă contemporan, 2, pag. 53.
ENCUŢESCU A. : Factorul biologic — componentă a antrenamentului sportiv contemporan, 6, pag. 57.
ENCUŢESCU A. : Componentele antrenamentului sportiv, 9, pag. 43.
EPURAN M. : Ghidul psihologic al antrenorului (II), 7, pag. 56.
EPURAN M. : Ghidul psihologic al antrenorului (III), 8, pag. 47.
EPURAN M. : Ghidul psihologic al antrenorului (IV), 10, pag. 40.
EPURAN M. : Ghidul psihologic al antrenorului (V), 11, pag. 51.
EPURAN M. : Ghidul psihologic al antrenorului (VI), 12, pag. 38.
GOGLEAZĂ D. : Din însemnările unui psiholog. Nadia Comăneci — personalitate şi performanţă, 4, pag. 49.
IONESCU M. : Tehnica fotbalistică — factor prioritar, 4, pag. 46.
ŞERBAN MARIA : Principalele dificultăţi care „ameninţă" meseria de antrenor. Aspecte privind competenţa profesională, 4, pag. 38.
ŞERBAN MARIA : Principalele dificultăţi care „ameninţă" meseria de antrenor. Atitudini defectuoase în pregătire, 5, pag. 48.
ŞERBAN MARIA : Principalele dificultăţi care „ameninţă" profesia de antrenor, 6, pag. 52.
ŞERBAN MARIA : Principalele dificultăţi care „ameninţă" meseria de antrenor, 8, pag. 54.
ŞERBAN MARIA : Creşterea rezistenţei psihice — obiectiv major al pregătirii sportivilor, 11, pag. 57.
ŞERBAN MARIA : Aspecte psihologice privind recompensa şi sancţiunea la sportivi, 12, pag. 43.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor (III), 2, pag. 57.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor (IV), 5, pag. 58.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor (V), 6 pag. 61.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor (VI), 7, pag. 64.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor (VII), 9, pag. 45.
VINTILĂ I. : Atletismul la Jocurile Olimpice de la Moscova (I), 10, pag. 48.
VINTILĂ I. : Jurnal de antrenor (VIII), 10, pag. 55.
VINTILĂ I. : Atletismul la Jocurile Olimpice de la Moscova (II), 11, pag. 67.

SPORT — RECREAŢIE — SĂNĂTATE

BOZIANU TH. : Complexul polisportiv „Sport şi sănătate" — important mijloc de pregătire fizică a populaţiei, 4, pag. 53.
BRATU I. : Recomandări privind integrarea exerciţiilor fizice în regimul de viaţă raţional, 1, pag. 61.
BRATU I. : Recomandări privind integrarea exerciţiilor fizice în regimul de viaţă raţional, 4, pag. 57.

BRATU I. : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional, 5, pag. 61.
BRATU I. : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional, 6, pag. 63.
BRATU I. : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional, 8, pag. 65.
BRATU I. : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional, 9, pag. 48.
BRATU I. : Recomandări privind integrarea exercițiilor fizice în regimul de viață rațional, 10, pag. 58.
DOBINCĂ ELENA : Activitatea comisiei de femei, 1, pag. 59.
HEINTZ D. : Orientarea — sportul marilor mase, 12, pag. 54.
TURDEȘAN C., BOJIȚĂ ILEANA : Gimnastica și masajul — suport important al medicinii preventive în mediul industrial, 10, pag. 63.

FILE DE ISTORIE

ALMĂȘAN D. : Actualitatea ideilor lui Pierre de Coubertin, 6, pag. 67.
MANOILEANU D. : Rugbyul în România (I), 1, pag. 65.
MANOILEANU D. : Rugbyul în România (II), 2, pag. 65.
MANOILEANU D. : Rugbyul în România (III), 3, pag. 67.
MANOILEANU D. : Rugbyul în România (IV), 4, pag. 61.
MAROLICARU MARIANA, SZATMARI L. : Tradiția sportivă a universității clujene, 10, pag. 68.
MUREȘANU I. : Pentatlonul modern în România, 5, pag. 65.
STERESCU EM. : Un vechi manual de fotbal, 8, pag. 69.
ȘERBĂNESCU N. : Momente din istoria olimpică a României, 7, pag. 67.
ȘERBĂNESCU N. : Alexandru Frim — un pionier al bobului românesc, 12, pag. 63.

PORTRET

MORARU VL. : Sebastian Coe, 4, pag. 69.

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

BĂNCIULESCU V. : O valoroasă contribuție la cultura sportului — „Antichitatea greco-romană despre sport", 10, pag. 72.

* * * : Jocurile Olimpice de vară, ediția a XXII-a, Moscova, 1980. Rezultate tehnice, 9, pag. 53.